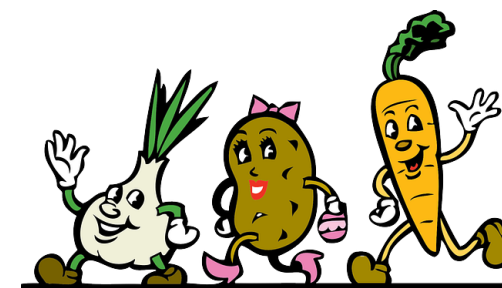


Jadłospis na 02.12.2024r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, gl _{psz} */, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s, */, Racuchy z jabłkami 2 szt. /gl _{psz} , j, m, */,	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{zyt} , gl _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{owsz} */, Ogórek zielony ¼ szt.	Marchew 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2249 kcal B: 94,7 g T: 82,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,9 g	W: 310,2 g w tym cukry: 65,2 g Sól: 5,2 g Błonnik: 32,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, gl _{psz} */, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl _{psz} , m, */	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{owsz} */, Sałata 50 g	Marchew 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2250 kcal B: 102,7 g T: 84,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,5 g	W: 299,1 g w tym cukry: 38,8 g Sól: 7,4 g Błonnik: 31,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / gl _{zyt} , gl _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl _{psz} , m, */	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{zyt} , gl _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{owsz} */, Ogórek zielony ¼ szt.	Marchew 1 szt.	jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2103 kcal B: 97,8 g T: 82,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,2 g	W: 276,2 g w tym cukry: 24,4 g Sól: 7,4 g Błonnik: 35,5 g



Smacznego