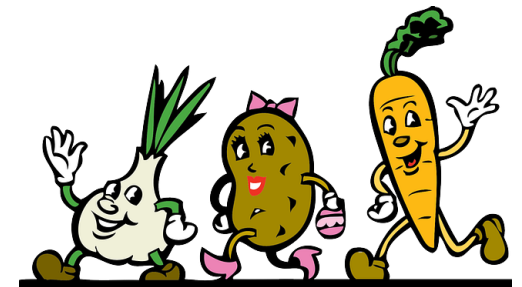


Jadłospis na 2.12.2024r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m, g ^{low} /, Grahamka 1 szt. / g ^{ps} , g ^z , g ^{ję} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g ^{ps} / z sosem spaghetti 180 g /s, g ^{ps} */,	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g ^z , g ^{ję} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2187 kcal B: 79,5 g T: 88,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,0 g	W: 299,5 g w tym cukry: 46,1 g Sól: 4,6 g Błonnik: 33,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m, g ^{low} /, Grahamka 1 szt. / g ^{ps} , g ^z , g ^{ję} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g ^{ps} / z sosem spaghetti 180 g /s, g ^{ps} */,	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g ^{ps} , g ^z /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2203 kcal B: 79,5 g T: 86,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,7g	W: 307,9 g w tym cukry: 45,0 g Sól: 4,0 g Błonnik: 33,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g ^z , g ^{ję} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g ^{ps} / z sosem spaghetti 180 g /s, g ^{ps} */,	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g ^z , g ^{ję} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2039 kcal B: 74,3 g T: 85,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,5 g	W: 280,9 g w tym cukry: 32,1 g Sól: 5,0 g Błonnik: 38,1 g



Smacznego