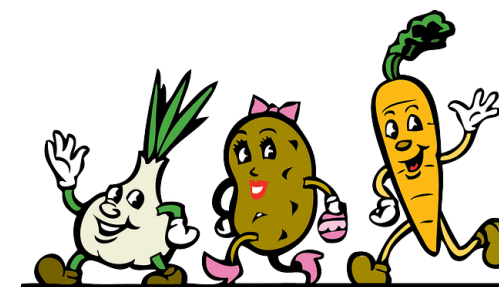


Jadłospis na 06.11.2024r.

Środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{lows} /, Grahamka 1 szt. / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljecz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s,m,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g _{ljecz} /, Wołowina w sosie pieczeniowym 180 g /g _{lpsz} ,*/, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r/,	banan 1 szt.	Serek owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia, owoce leśne	E: 2412 kcal B: 104,4 g T: 95,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,4 g	W: 316,2 g w tym cukry: 48,8 g Sól: 3,9 g Błonnik: 34,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{lows} /, Grahamka 1 szt. / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljecz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s,m,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g _{ljecz} /, Wołowina w sosie pieczeniowym 180 g /g _{lpsz} ,*/, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r/,	banan 1 szt.	Serek owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia, owoce leśne	E: 2407 kcal B: 103,6 g T: 94,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,7 g	W: 305,0 g w tym cukry: 48,5 g Sól: 3,9 g Błonnik: 33,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s,m,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g _{ljecz} /, Wołowina w sosie pieczeniowym 180 g /g _{lpsz} ,*/, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r/, Jajo 1 szt. /j/	Kiwi 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2179 kcal B: 93,6 g T: 87,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,2 g	W: 287,8 g w tym cukry: 28,7 g Sól: 4,2 g Błonnik: 35,6 g



Smacznego