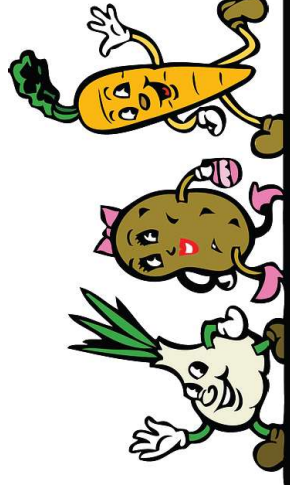


**Jadłospis na 01.11.2023**  
**Środa**  
**DZIECI**

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml, Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so, se/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa 350 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /j,gl,s/ Kalafior 120 g	Herbata 200 ml Chleb Żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2294 kcal</b> <b>B: 95 g</b> <b>T: 100 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g</b> <b>W: 293 g</b> <b>w tym cukry: 26 g</b> <b>Sól: 5 g</b> <b>Błonnik: 42 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml, Weka 80 g /gl, so, se/, Masło 15 g /m/, Ser mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 20 g	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa 350 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /j,gl,s/ Kalafior 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2451 kcal</b> <b>B: 113 g</b> <b>T: 102 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41 g</b> <b>W: 307 g</b> <b>w tym cukry: 31 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 38 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml, Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so, se/, Masło 15 g /m/, Ser mozzarella 1 szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa 350 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /j,gl,s/ Kalafior 120 g	Herbata 200 ml Chleb Żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2460 kcal</b> <b>B: 118 g</b> <b>T: 105 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42 g</b> <b>W: 302 g</b> <b>w tym cukry: 31 g</b> <b>Sól: 6,2 g</b> <b>Błonnik: 42 g</b>



*Smaczniejszego*