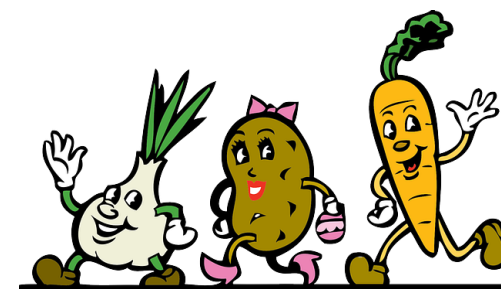


Jadłospis na 01.09.2024r.

Niedziela DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl _{psz} ,gl _{zyt} ,se,so/, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /gl _{psz} ,s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jecz} /, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl _{psz} ,gl _{zyt} ,se,so/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl _{psz} /, Ogórek ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2088 kcal B: 76,6 g T: 95,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,8 g	W: 264 g w tym cukry: 20,3 g Sól: 4,9 g Błonnik: 34,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl _{psz} ,gl _{zyt} ,se,so/, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /gl _{psz} ,s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jecz} /, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl _{psz} ,gl _{zyt} ,se,so/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl _{psz} /, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2095 kcal B: 77,8 g T: 97,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 46,0 g	W: 260,6 g w tym cukry: 18,9 g Sól: 4,8 g Błonnik: 34,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /gl _{psz} ,s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jecz} /, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl _{psz} /, Ogórek ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2081 kcal B: 75,4 g T: 93,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,6 g	W: 267,4 g w tym cukry: 21,7 g Sól: 5,1 g Błonnik: 34,0 g



Smacznego