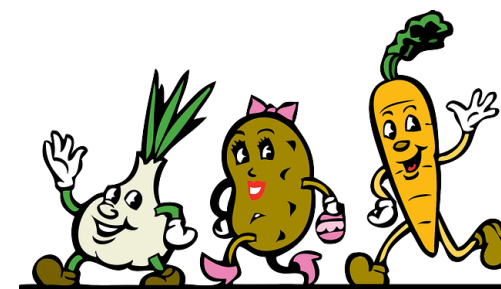


Jadłospis na 26.08.2024r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl _{ows} /, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ęcz} /, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Pomidor 1 szt. ,	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl _{psz} ,s,*/, Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} , m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2272 kcal B: 105,2 g T: 87,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,2 g	W: 302,5 g w tym cukry: 43,9 g Sól: 2,6 g Błonnik: 37,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl _{ows} /, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ęcz} /, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl _{psz} ,s,*/, Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2277 kcal B: 104,1 g T: 84,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,9 g	W: 308,0 g w tym cukry: 42,6 g Sól: 2,7 g Błonnik: 35,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} , m/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Pomidor 1 szt. ,	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl _{psz} ,s,*/, Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} , m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Kiwi 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2075 kcal B: 97,0 g T: 80,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,8 g	W: 277,8 g w tym cukry: 19,8 g Sól: 2,7 g Błonnik: 39,6 g



Smacznego