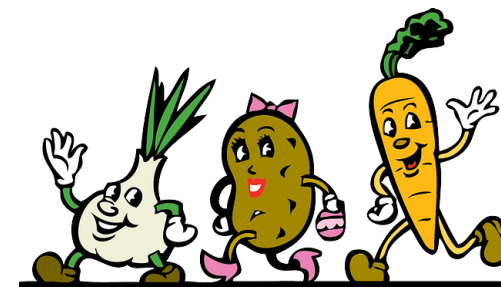


Jadłospis na 28-08-2024r.

Środa DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl _{psz} /, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{lec} /, Masło 15 g /m/, Ser żółty /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml /s,gl _{psz,j} ,*/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl _{psz,s} ,*/, Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli z ryżem 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ (jabłko-gruszka, truskawka, brzoskwinia, czereśnia)	E: 2332 kcal B: 100,6 g T: 93,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,2 g	W: 302,5 g w tym cukry: 52,7 g Sól: 5,7 g Błonnik: 30,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl _{psz} /, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{lec} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/, /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml /s,gl _{psz,j} ,*/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl _{psz,s} ,*/, Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli z ryżem 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ (jabłko-gruszka, truskawka, brzoskwinia, czereśnia)	E: 2250 kcal B: 97,6 g T: 86,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,6 g	W: 298,2 g w tym cukry: 54,5 g Sól: 4,6 g Błonnik: 29,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/, /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml /s,gl _{psz,j} ,*/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl _{psz,s} ,*/, Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli z ryżem 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Awokado ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2064 kcal B: 103,7 g T: 95,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,1 g	W: 229,5 g w tym cukry: 16,3 g Sól: 5,8 g Błonnik: 32,0 g



Smacznego