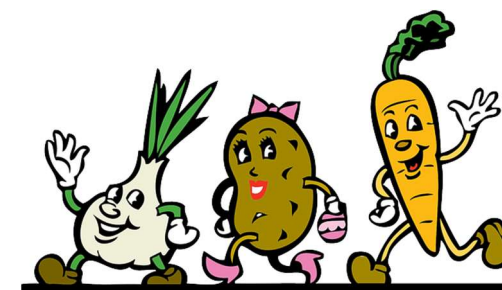


Jadłospis na 01.10.2024r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{żyt} / Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt,	Herbata 200 ml /*/, Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s,gl _{psz} , j, */, Ziemniaki 180 g, Kotlet mielony 1 szt. /gl _{psz} , j, */ Marchew z groszkiem 120 g /gl _{psz} ,m/	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 100 g /gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 50 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2151 kcal B: 79,2 g T: 92,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,9 g	W: 282,3 g w tym cukry: 36,8 g Sól: 6,2 g Błonnik: 32,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{żyt} / Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s,gl _{psz} , j, */, Ziemniaki 180 g, Kotlet mielony 1 szt. /gl _{psz} , j, */ Marchew z groszkiem 120 g /gl _{psz} ,m/	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{żyt} / Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 50 g /j,m/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jak dieta podstawowa	E: 2162 kcal B: 77,7 g T: 95,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,9 g	W: 280,6 g w tym cukry: 36,5 g Sól: 4,4 g Błonnik: 32,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 100 g / gl _{żyt} , gl _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt,	Herbata 200 ml /*/, Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s,gl _{psz} , j, */, Ziemniaki 180 g, Pulpet w sosie 1 szt. /gl _{psz} , j, */, Marchew tarta 120 g	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 100 g /gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 50 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kiwi 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2074 kcal B: 76,4 g T: 99,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,5 g	W: 252,2 g w tym cukry: 23,3 g Sól: 5,6 g Błonnik: 35,8 g



Smacznego