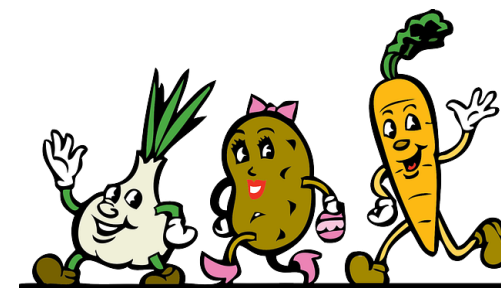


Jadłospis na 02.09.2024r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g _{psz} , j/, Bułka pszenna 1 szt. /g _{psz} , m/, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z cukinii 350 ml /s, m,*/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /g _{psz} , s,*/, Kasza pęczak 160 g /g _{jęcz} /, Surówka z buraczków z chrzanem 120 g /ds,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g _{żyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek małosolny 1 szt.	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2388 kcal B: 109,5 g T: 93,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,0 g	W: 312,6 g w tym cukry: 55,1 g Sól: 4,0 g Błonnik: 37,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g _{psz} , j/, Bułka pszenna 1 szt. /g _{psz} , m/, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z cukinii 350 ml /s, m,*/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /g _{psz} , s,*/, Kasza pęczak 160 g /g _{jęcz} /, Buraczki na gęsto 120 g /g _{psz} , */	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /g _{psz} , g _{żyt} , g _{łows} , se, so, */ Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2424 kcal B: 110,8 g T: 94,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,3 g	W: 319,0 g w tym cukry: 55,5 g Sól: 3,1 g Błonnik: 38,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g _{żyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Jajo 2 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z cukinii 350 ml /s, m,*/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /g _{psz} , s,*/, Kasza pęczak 160 g /g _{jęcz} /, Surówka z buraczków z chrzanem 120 g /ds,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g _{żyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek małosolny 1 szt.	Kiwi 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2253 kcal B: 107,1 g T: 93,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,7 g	W: 284,7 g w tym cukry: 29,4 g Sól: 4,5 g Błonnik: 40,2 g



Smacznego