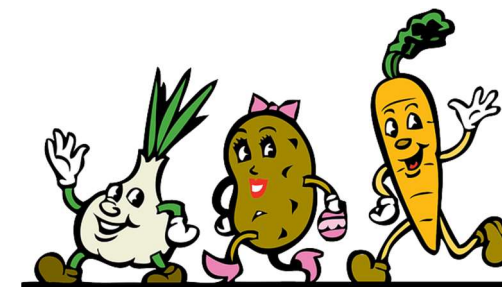


Jadłospis na 02.10.2024r.

Środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, gl _{ows} /, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} , m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , */, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s,*/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl _{psz} ,m,j/	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt./so, gl _{psz} / Ogórek zielony ¼ szt.	Nektarynka 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2512 kcal B: 116,6 g T: 99,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,6 g	W: 313,9 g w tym cukry: 59,6 g Sól: 5,4 g Błonnik: 27,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, gl _{ows} /, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} , m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , */, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /gl _{psz} ,m/	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt./so, gl _{psz} / Sałata 50 g	Nektarynka 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2307 kcal B: 107,4 g T: 85,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,5 g	W: 301,8 g w tym cukry: 46,8 g Sól: 5,0 g Błonnik: 25,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , */, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g bez cukru /gl _{psz} ,m/	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt./so, gl _{psz} / Ogórek zielony ¼ szt.	Nektarynka 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2085 kcal B: 97,4 g T: 78,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,3 g	W: 276,4 g w tym cukry: 27,3 g Sól: 5,5 g Błonnik: 31,1 g



Smacznego