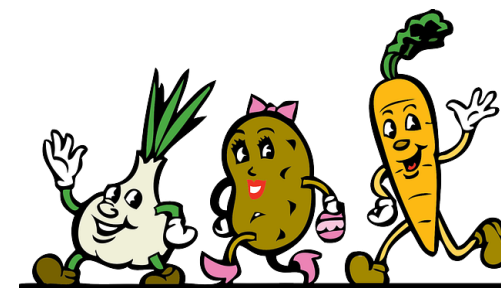


Jadłospis na 03.09.2024r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Szyńka z indyka 50 g /*/, Pomidor 1 szt., Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s, m,*/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl _{psz} , m, j, */,	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli z ryżem 70 g /r,s,se,*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2321 kcal B: 98,3 g T: 89,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,0 g	W: 308,6 g w tym cukry: 53,3 g Sól: 5,0 g Błonnik: 28,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Szyńka z indyka 50 g /*/, Pomidor 1 szt., Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s, m,*/, Makaron pełnoziarnisty z serem /gl _{psz} , m/,	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli z ryżem 70 g /r,s,se,*/, Sałata 50 g	Brzoskwinia 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2123 kcal B: 87,9 g T: 73,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,6 g	W: 303,4 g w tym cukry: 38,4 g Sól: 4,8 g Błonnik: 26,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Szyńka z indyka 50 g /*/, Pomidor 1 szt., Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s, m,*/, Makaron pełnoziarnisty z serem /gl _{psz} , m/,	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli z ryżem 70 g /r,s,se,*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2079 kcal B: 90,1 g T: 77,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,2 g	W: 283,8 g w tym cukry: 31,1 g Sól: 4,5 g Błonnik: 30,7 g



Smacznego