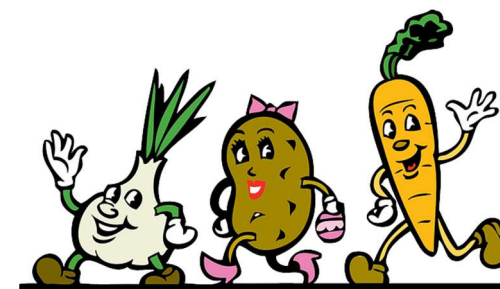


Jadłospis na 03.10.2024r.

Czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 100 g /gl _z yt, gl _{ps} z/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml /*/, Zupa szpinakowa 350 ml /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl _j ęcz, */ Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{ps} z,*/ Buraczki z cebulką 120 g	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 100 g /gl _{ps} z, gl _z yt/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g/r,*/	Brzoskwinia 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2170 kcal B: 100,7 g T: 85,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,4 g	W: 283,6 g w tym cukry: 41,7 g Sól: 5,3 g Błonnik: 36,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 100 g /gl _{ps} z, gl _z yt/, Masło 15 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml /*/, Zupa szpinakowa 350 ml /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl _j ęcz, */ Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{ps} z,*/ Buraczki tarte 120 g	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 100 g /gl _{ps} z, gl _z yt/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g/r,*/	Brzoskwinia 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2157 kcal B: 100,4 g T: 80,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,7 g	W: 290,9 g w tym cukry: 41,8 g Sól: 4,3 g Błonnik: 36,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 100 g /gl _z yt, gl _{ps} z/, Masło 15 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml /*/, Zupa szpinakowa 350 ml /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl _j ęcz, */ Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{ps} z,*/ Buraczki z cebulką 120 g	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 100 g /gl _z yt, gl _{ps} z/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g/r,*/	Brzoskwinia 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2125 kcal B: 99,3 g T: 81,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,8 g	W: 284,5 g w tym cukry: 46,4 g Sól: 4,2 g Błonnik: 38,2 g



Smacznego