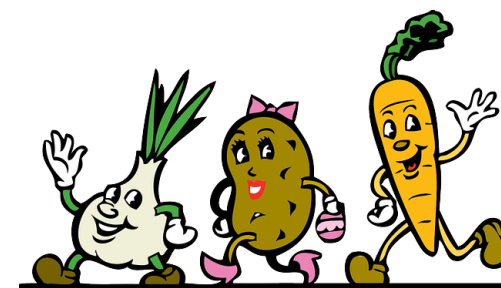


# Jadłospis na 04.09.2024r.

Środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m, */, Grahamka 1 szt. / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s, */, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki 180 g Mix sałat z marchewką i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /m,j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Nektaryna 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl <sub>ows</sub> /  smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	<b>E: 2282 kcal</b> <b>B: 108,3 g</b> <b>T: 108,1 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>44,0 g</b>	<b>W: 246,2 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>48,7 g</b> <b>Sól: 6,1 g</b> <b>Błonnik: 27,3 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m, */, Grahamka 1 szt. / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /, Masło 15 g /m/, Twaróg z natką 70 g /m/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s, */, Udko gotowane w sosie 180 g /gl <sub>psz</sub> , s, */, Ziemniaki 180 g Mix sałat z marchewką i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> / Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /m,j/, Sałata 50 g	Nektaryna 1 szt.		<b>E: 2317 kcal</b> <b>B: 110,5 g</b> <b>T: 103,8 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>41,3 g</b>	<b>W: 264,3 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>50,7 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 29,4 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /, Masło 15 g /m/, Twaróg z natką 70 g /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s, */, Udko gotowane w sosie 180 g /gl <sub>psz</sub> , s, */, Ziemniaki 180 g Mix sałat z marchewką i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /m,j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Nektaryna 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2102 kcal</b> <b>B: 97,0 g</b> <b>T: 97,1 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>37,1 g</b>	<b>W: 240,9 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>37,2 g</b> <b>Sól: 5,3 g</b> <b>Błonnik: 31,4 g</b>



*Smacznego*