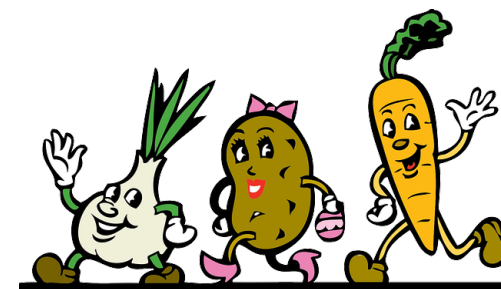


Jadłospis na 04.10.2024r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, gl _{psz} ,j/, Bułka grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa kukurydziana 350 ml /s,*/ Ziemniaki 180 g Pieczeń rybna 100 g /r, gl _{psz} ,* /, Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{łows} , se, so, * / Masło 15 g /m/, Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 70 g /*/	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2183 kcal B: 84,6 g T: 80,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,8 g	W: 310,5 g w tym cukry: 50,6 g Sól: 3,9 g Błonnik: 32,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, gl _{psz} ,j/, Bułka grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa kukurydziana 350 ml /s,*/ Ziemniaki 180 g Pieczeń rybna 100 g /r, gl _{psz} ,* /, Jarzynka po grecku 120 g	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{łows} , se, so, * / Masło 15 g /m/, Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 70 g /*/	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2218 kcal B: 86,3 g T: 80,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,9 g	W: 319,6 g w tym cukry: 53,6 g Sól: 3,5 g Błonnik: 35,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15g /m/, Jajo 2 szt. /j/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s,*/ Ziemniaki 180 g Pieczeń rybna 100 g /r, gl _{psz} ,* /, Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 70 g /*/	Nektaryna 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2064 kcal B: 88,9 g T: 83,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,7 g	W: 274,4 g w tym cukry: 32,9 g Sól: 4,1 g Błonnik: 36,6 g



Smacznego