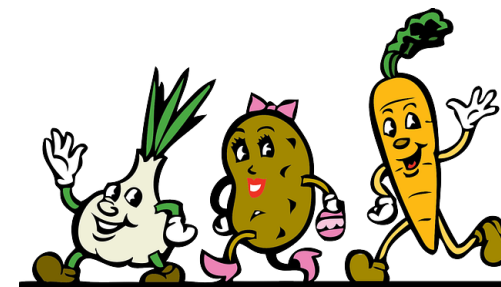


Jadłospis na 05.09.2024r.

Czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so, */ Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa dyniowa 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z sosem z ciecierzycy 350 g /s, gl <sub>psz</sub> / Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Banan 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2290 kcal</b> <b>B: 113,5 g</b> <b>T: 86,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,4 g</b>	<b>W: 308,0 g</b> <b>w tym cukry: 34,5 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 45,2 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so, */ Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa dyniowa 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z sosem z ciecierzycy 350 g /s, gl <sub>psz</sub> / Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so, */ Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2297 kcal</b> <b>B: 114,6 g</b> <b>T: 86,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,1 g</b>	<b>W: 308,6 g</b> <b>w tym cukry: 36,1 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 45,1 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa dyniowa 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z sosem z ciecierzycy 350 g /s, gl <sub>psz</sub> / Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Kiwi 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2218 kcal</b> <b>B: 112,1 g</b> <b>T: 86,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,0 g</b>	<b>W: 291,3 g</b> <b>w tym cukry: 20,3 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 45,0 g</b>



*Smacznego*