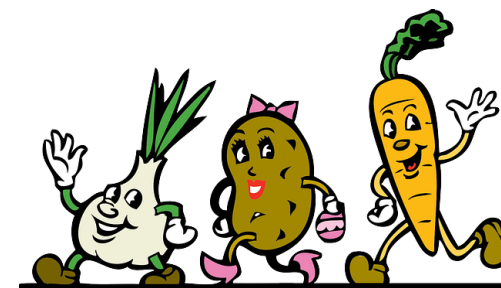


Jadłospis na 06.09.2024r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl _{psz} /, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s,* /, Makaron pełnoziarnisty z truskawkami 300 g /gl _{psz} /	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl _{zyt} , gl _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą /r/,	Marchew 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2119 kcal B: 88,8 g T: 66,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,1 g	W: 321,0 g w tym cukry: 51,2 g Sól: 3,5 g Błonnik: 33,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl _{psz} /, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s,* /, Makaron pełnoziarnisty z truskawkami 300 g /gl _{psz} /	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą /r/,	Marchew 1 szt.		E: 2126 kcal B: 88,2 g T: 64,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,8 g	W: 327,1 g w tym cukry: 50,0 g Sól: 3,7 g Błonnik: 31,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl _{zyt} , gl _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s,* /, Makaron pełnoziarnisty z tofu i warzywami 300 g /gl _{psz} , so,* /	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl _{zyt} , gl _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą /r/,	Marchew 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2140 kcal B: 95,9 g T: 79,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,5 g	W: 301,6 g w tym cukry: 23,1 g Sól: 4,0 g Błonnik: 43,2 g



Smacznego