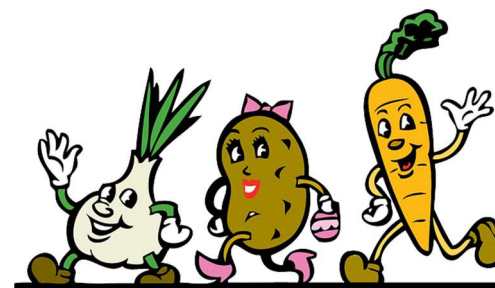


Jadłospis na 06.10.2024r.

Niedziela

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 100 g / gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa dyniowa 350 ml /s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl _{psz} ,*/, Indyk gotowany w sosie jarzynowym 180 g /gl _{psz} ,s,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 100 g / gl _{psz} , gl _{żyt} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawka, brzoskwinia-mango, jagoda, ananas, malina, czereśnia, jabłko-gruszka	E: 2101 kcal B: 89,3 g T: 78,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,5 g	W: 293,3 g w tym cukry: 28,7 g Sól: 3,6 g Błonnik: 36,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 100 g / gl _{psz} , gl _{żyt} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa dyniowa 350 ml /s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl _{psz} ,*/, Indyk gotowany w sosie jarzynowym 180 g /gl _{psz} ,s,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 100 g / gl _{psz} , gl _{żyt} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawka, brzoskwinia-mango, jagoda, ananas, malina, czereśnia, jabłko-gruszka	E: 2106 kcal B: 88,2 g T: 76,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,3 g	W: 298,8 g w tym cukry: 27,4 g Sól: 3,8 g Błonnik: 34,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 100 g / gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g. /m/, Pomidor 1 szt..	Herbata 200 ml /*/, Zupa dyniowa 350 ml /s,*/, Kasza gryczana 160 g /*/, Indyk gotowany w sosie jarzynowym 180 g /gl _{psz} ,s,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 100 g / gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/	Jabłko 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2082 kcal B: 91,7 g T: 81,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,7 g	W: 285,4 g w tym cukry: 29,8 g Sól: 3,4 g Błonnik: 40,8 g



Smacznego