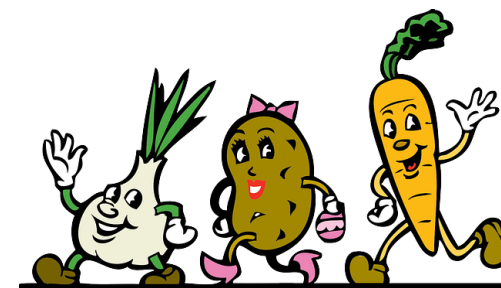


Jadłospis na 07.09.2024r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m,*/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Jajko gotowane w sosie koperkowym 60 g /j, gl _{psz} , m, */, Ziemniaki 180 g Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , */ Ogórek małosolny 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2212 kcal B: 75,8 g T: 101,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,9 g	W: 283,1 g w tym cukry: 43,6 g Sól: 5,9 g Błonnik: 35,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m,*/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Jajko gotowane w sosie koperkowym 60 g /j, gl _{psz} , m, */, Ziemniaki 180 g Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , */ Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2213 kcal B: 74,4 g T: 99,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,6 g	W: 288,1 g w tym cukry: 42,4 g Sól: 4,3 g Błonnik: 33,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Jajko gotowane w sosie koperkowym 60 g /j, gl _{psz} , m, */, Ziemniaki 180 g Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , */ Ogórek małosolny 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2073 kcal B: 68,8 g T: 96,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,8 g	W: 271,2 g w tym cukry: 33,2 g Sól: 6,2 g Błonnik: 40,0 g



Smacznego