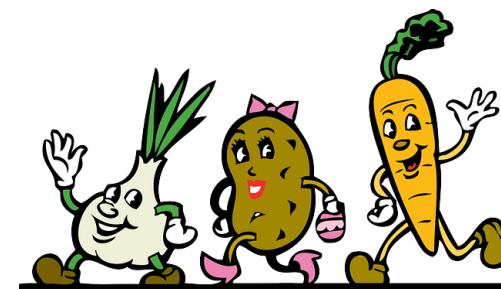


# Jadłospis na 08.09.2024r.

## Niedziela 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/, Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml /s, gl <sub>psz</sub> , j, */, Indyk gotowany w sosie 180 g /s, gl <sub>psz</sub> , */, Kasza gryczana 160 g /*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecioriki, z ogórkiem i serem feta 100 g /m,*/	Jabłko 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2119 kcal</b> <b>B: 106,9 g</b> <b>T: 80,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,3 g</b>	<b>W: 277,3 g</b> <b>w tym cukry: 23,5 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 37,4 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/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml /s, gl <sub>psz</sub> , j, */, Indyk gotowany w sosie 180 g /s, gl <sub>psz</sub> , */, Kasza gryczana 160 g /*/, Brokuł gotowany 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/, Sałatka z ciecioriki, z ogórkiem i serem feta 100 g /m,*/	Jabłko 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2094 kcal</b> <b>B: 105,5 g</b> <b>T: 74,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,5 g</b>	<b>W: 287,3 g</b> <b>w tym cukry: 27,0 g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 38,6 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml /s, gl <sub>psz</sub> , j, */, Indyk gotowany w sosie 180 g /s, gl <sub>psz</sub> , */, Kasza gryczana 160 g /*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecioriki, z ogórkiem i serem feta 100 g /m,*/	Jabłko 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2092 kcal</b> <b>B: 106,7 g</b> <b>T: 78,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,9 g</b>	<b>W: 276,6 g</b> <b>w tym cukry: 24,1 g</b> <b>Sól: 4,5 g</b> <b>Błonnik: 38,0 g</b>



*Smacznego*