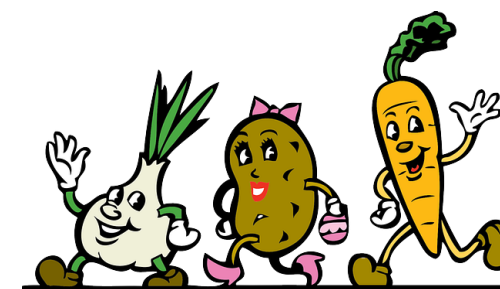


Jadłospis na 09.09.2024r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl _{ows} /, Grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{qcz} /, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. ,	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s,m,* /, Pierś drobiowa gotowany w sosie 180 g /gl _{psz} ,s,* /, Kuskus 180 g /gl _{psz} / Sałatka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 70 g /r, go, j,s,* /, Ogórek małosolny 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2439 kcal B: 126,2 g T: 107,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,1 g	W: 272,3 g w tym cukry: 54,1 g Sól: 3,9 g Błonnik: 32,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl _{ows} /, Grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{qcz} /, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. ,	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s,m,* /, Pierś drobiowa gotowany w sosie 180 g /gl _{psz} ,s,* /, Kuskus 180 g /gl _{psz} / Sałatka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 70 g /r, go, j,s,* /, Sałata 50 g	Brzoskwinia 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2446 kcal B: 125,3 g T: 105,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,8 g	W: 278,3 g w tym cukry: 52,8 g Sól: 3,2 g Błonnik: 30,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. ,	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s,m,* /, Pierś drobiowa gotowany w sosie 180 g /gl _{psz} ,s,* /, Kasza gryczana 180 g Sałatka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 70 g /r, go, j,s,* /, Ogórek małosolny 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2293 kcal B: 120,0 g T: 101,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,8 g	W: 260,1 g w tym cukry: 43,1 g Sól: 4,0 g Błonnik: 36,0 g



Smacznego