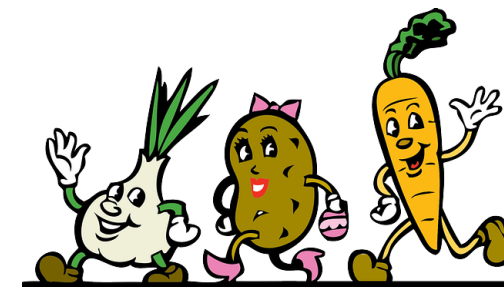


# Jadłospis na 10.09.2024r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lzyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /g <sub>lpsz</sub> , m, */	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g <sub>lzyt</sub> , g <sub>lpsz</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j, m/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Nektaryna 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2162 kcal</b> <b>B: 84,9 g</b> <b>T: 85,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,9 g</b>	<b>W: 291,4 g</b> <b>w tym cukry: 28,2 g</b> <b>Sól: 6,8 g</b> <b>Błonnik: 30,5 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lzyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /g <sub>lpsz</sub> , m, */	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lzyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Nektaryna 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2198 kcal</b> <b>B: 87,2 g</b> <b>T: 85,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,9 g</b>	<b>W: 298,3 g</b> <b>w tym cukry: 27,1 g</b> <b>Sól: 6,8 g</b> <b>Błonnik: 30,7 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g <sub>lzyt</sub> , g <sub>lpsz</sub> /, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /g <sub>lpsz</sub> , m, */	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g <sub>lzyt</sub> , g <sub>lpsz</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j, m/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Nektaryna 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2136 kcal</b> <b>B: 83,7 g</b> <b>T: 86,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,9 g</b>	<b>W: 286,9 g</b> <b>w tym cukry: 29,3 g</b> <b>Sól: 6,9 g</b> <b>Błonnik: 31,9 g</b>



*Smacznego*