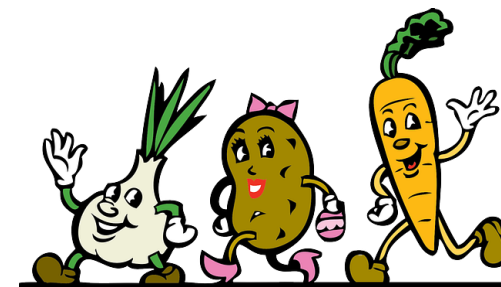


Jadłospis na 11.09.2024r.

Środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m,*/, Grahamka 1 szt. / g _{psz} , g _{zyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s, g _{psz} , j, m, */, Kotlet mielony 1 szt. /g _{psz} , j, m, */, Ziemniaki 180 g, Marchew z groszkiem 120 g /g _{psz} , m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{zyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, g _{psz} /, Ogórek małosolny 1 szt.	Banan 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2443 kcal B: 96,3 g T: 109,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,7 g	W: 303,1 g w tym cukry: 41,1 g Sól: 4,4 g Błonnik: 36,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m,*/, Grahamka 1 szt. / g _{psz} , g _{zyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s, g _{psz} , j, m, */, Pulpet w sosie jarzynowym /g _{psz} , j, s, */, Ziemniaki 180 g, Marchew z groszkiem 120 g /g _{psz} , m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g _{psz} , g _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, g _{psz} /, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2338 kcal B: 96,8 g T: 99,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,0 g	W: 299,0 g w tym cukry: 40,9 g Sól: 3,3 g Błonnik: 35,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{zyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s, g _{psz} , j, m, */, Pulpet w sosie jarzynowym /g _{psz} , j, s, */, Ziemniaki 180 g, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{zyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, g _{psz} /, Ogórek małosolny 1 szt.	Śliwki 3 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2087 kcal B: 85,7 g T: 92,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,7 g	W: 266,1 g w tym cukry: 18,3 g Sól: 4,5 g Błonnik: 39,5 g



Smacznego