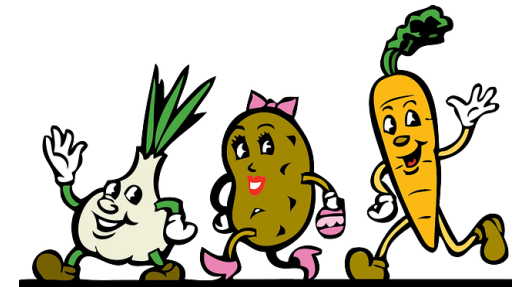


Jadłospis na 12.09.2024r.

Czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g ^l _{zyt} , g ^l _{psz} / Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Papryka 1/4 szt. ,	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z tofu i warzywami 350 g /so,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g ^l _{psz} , g ^l _{zyt} / Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Ogórek szklarniowy 1/4 szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2081 kcal B: 71,5 g T: 90,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,3 g	W: 285,9 g w tym cukry: 36,0 g Sól: 4,1 g Błonnik: 42,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g ^l _{psz} , g ^l _{zyt} / Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z tofu i warzywami 350 g /so,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g ^l _{psz} , g ^l _{zyt} / Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Sałata 50 g	Brzoskwinia 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2101 kcal B: 72,2 g T: 89,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,3 g	W: 293,1 g w tym cukry: 34,6 g Sól: 4,2 g Błonnik: 41,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g ^l _{zyt} , g ^l _{psz} / Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Papryka 1/4 szt. ,	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z tofu i warzywami 350 g /so,*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g ^l _{zyt} , g ^l _{psz} / Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Ogórek szklarniowy 1/4 szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2076 kcal B: 72,6 g T: 93,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,5 g	W: 280,4 g w tym cukry: 37,3 g Sól: 3,9 g Błonnik: 44,4 g



Smacznego