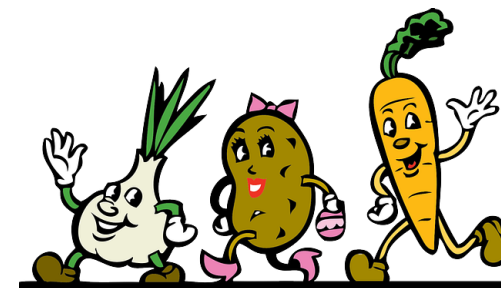


Jadłospis na 13.09.2024r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{łows} /, Grahamka 1 szt. /g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml / g _{łjęcz} , s, */ Ziemniaki 180 g Morszczuk z pieca 100 g /r, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łows} , se, so, */ Masło 15 g /m/, Pasta z makreli z ryżem 100 g /r, */,	Nektaryna 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{łows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2187 kcal B: 92,9 g T: 84,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,7 g	W: 294,0 g w tym cukry: 46,9 g Sól: 3,8 g Błonnik: 31,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{łows} /, Grahamka 1 szt. /g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml / g _{łjęcz} , s, */ Ziemniaki 180 g Morszczuk z pieca 100 g /r, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łows} , se, so, */ Masło 15 g /m/, Pasta z makreli z ryżem 100 g /r, */,	Nektaryna 1 szt.		E: 2189 kcal B: 93,4 g T: 84,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,7 g	W: 294,6 g w tym cukry: 47,0 g Sól: 3,9 g Błonnik: 32,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Jajo 2 szt. /j/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml / g _{łjęcz} , s, */ Ziemniaki 180 g Morszczuk z pieca 100 g /r, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli z ryżem 100 g /r, */,	Nektaryna 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2099 kcal B: 94,9 g T: 85,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,9 g	W: 272,9 g w tym cukry: 32,8 g Sól: 4,0 g Błonnik: 37,1 g



Smacznego