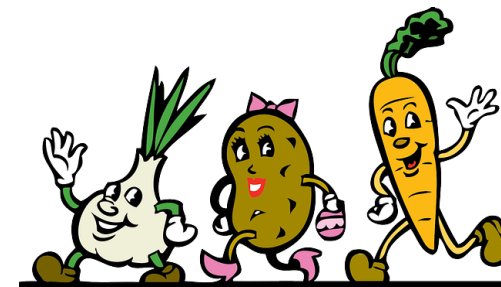


Jadłospis na 14.09.2024r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl _{psz} /, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z truskawkami 300 g /gl _{psz} /	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.,	Marchew 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabtko- gruszka	E: 2172 kcal B: 104,1 g T: 75,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,6 g	W: 298,4 g w tym cukry: 44,1 g Sól: 3,5 g Błonnik: 32,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl _{psz} /, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z truskawkami 300 g /gl _{psz} /	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{żyt} /, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.,	Marchew 1 szt.		E: 2155 kcal B: 102,4 g T: 73,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,2 g	W: 297,3 g w tym cukry: 41,5 g Sól: 3,6 g Błonnik: 28,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z tofu i warzywami 300 g /gl _{psz} , so,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.,	Marchew 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2302 kcal B: 112,4 g T: 93,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,6 g	W: 293,6 g w tym cukry: 27,2 g Sól: 4,0 g Błonnik: 42,9 g



Smacznego