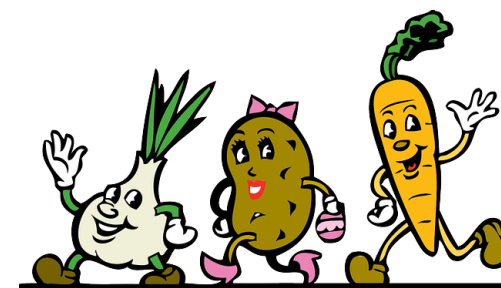


Jadłospis na 15.09.2024r.

Niedziela

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g _{ł_zyt} , g _{ł_psz} /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s,*/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /g _{ł_psz} /, Kasza jęczmienna 160 g /g _{ł_jęcz} /, Szpinak na gęsto 120 g /m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g _{ł_psz} , g _{ł_zyt} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r/,	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2091 kcal B: 91,2 g T: 84,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,2 g	W: 274,3 g w tym cukry: 24,0 g Sól: 4,9 g Błonnik: 35,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g _{ł_psz} , g _{ł_zyt} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s,*/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /g _{ł_psz} /, Kasza jęczmienna 160 g /g _{ł_jęcz} /, Szpinak na gęsto 120 g /m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g _{ł_psz} , g _{ł_zyt} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r/,	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2075 kcal B: 91,2 g T: 79,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,3 g	W: 279,5 g w tym cukry: 24,8 g Sól: 4,0 g Błonnik: 32,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g _{ł_zyt} , g _{ł_psz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s,*/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /g _{ł_psz} /, Kasza jęczmienna 160 g /g _{ł_jęcz} /, Szpinak na gęsto 120 g /m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g _{ł_zyt} , g _{ł_psz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r/,	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2092 kcal B: 95,2 g T: 84,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,0 g	W: 273,6 g w tym cukry: 27,4 g Sól: 3,7 g Błonnik: 37,4 g



Smacznego