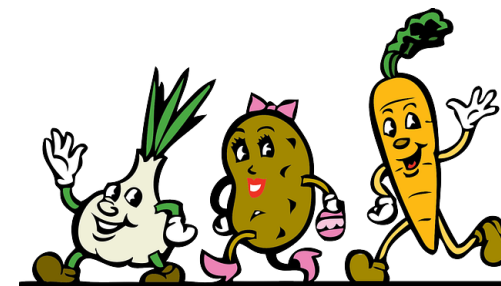


Jadłospis na 16.09.2024r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl _{psz,j} /, Bułka pszenna 1 szt. / gl _{psz} , m./, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Pomidor 1 szt. ,	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Pierś z indyka gotowana w sosie 180 g /gl _{psz,S,*} /, Kasza pęczak 180 g /gl _{jęcz} / Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / gl _{psz} , gl _{żyt} , gl _{łows} , se, so, */ Masło 15 g /m/, Ser biały z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/,	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2304 kcal B: 106,0 g T: 76,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,2 g	W: 333,2 g w tym cukry: 46,7 g Sól: 2,8 g Błonnik: 37,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl _{psz,j} /, Bułka pszenna 1 szt. / gl _{psz} , m./, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Pomidor 1 szt. ,	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Pierś z indyka gotowana w sosie 180 g /gl _{psz,S,*} /, Kasza pęczak 180 g /gl _{jęcz} / Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / gl _{psz} , gl _{żyt} , gl _{łows} , se, so, */ Masło 15 g /m/, Ser biały z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/,	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2304 kcal B: 106,0 g T: 76,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,2 g	W: 333,2 g w tym cukry: 46,7 g Sól: 2,8 g Błonnik: 37,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{psz} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Pomidor 1 szt. ,	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Pierś z indyka gotowana w sosie 180 g /gl _{psz,S,*} /, Kasza pęczak 180 g /gl _{jęcz} / Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{psz} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Ser biały z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/,	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2140 kcal B: 99,4 g T: 73,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,2 g	W: 312,5 g w tym cukry: 27,7 g Sól: 2,8 g Błonnik: 44,7 g



Smacznego