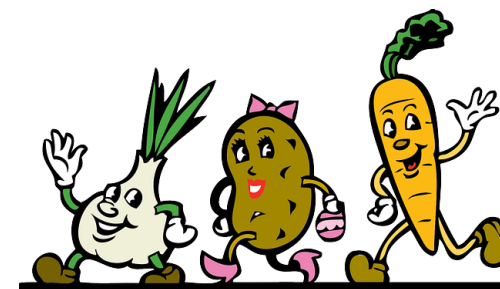


Jadłospis na 17.09.2024r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl <sub>żyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Szynka sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>lows</sub> , */, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s, m,*/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl <sub>psz</sub> , m, j,*/,	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>żyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek małosolny 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2256 kcal</b> <b>B: 94,9 g</b> <b>T: 94,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,7 g</b>	<b>W: 282,0 g</b> <b>w tym cukry: 51,5 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 26,6 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>żyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Szynka sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>lows</sub> , */, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s, m,*/, Makaron pełnoziarnisty z serem /gl <sub>psz</sub> ,m/,	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>żyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Brzoskwinia 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2128 kcal</b> <b>B: 85,6 g</b> <b>T: 83,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,7 g</b>	<b>W: 283,1 g</b> <b>w tym cukry: 38,8 g</b> <b>Sól: 4,8 g</b> <b>Błonnik: 26,3 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl <sub>żyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Szynka sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>lows</sub> , */, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s, m,*/, Makaron pełnoziarnisty z serem /gl <sub>psz</sub> ,m/,	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl <sub>żyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek małosolny 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2066 kcal</b> <b>B: 86,6 g</b> <b>T: 88,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,2 g</b>	<b>W: 259,2 g</b> <b>w tym cukry: 31,2 g</b> <b>Sól: 5,3 g</b> <b>Błonnik: 28,8 g</b>



*Smacznego*