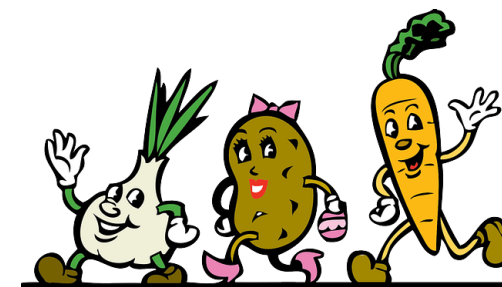


Jadłospis na 18.09.2024r.

Środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s,* /, Ziemniaki 180 g, Udko pieczone 1 szt. /* /, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, * /, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecioriki, fety i ogórka 100 g /m/	Nektaryna 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2478 kcal B: 144,0 g T: 105,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47,0 g	W: 267,8 g w tym cukry: 41,1 g Sól: 5,1 g Błonnik: 30,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s,* /, Ziemniaki 180 g, Udko gotowane w sosie 1 szt. /gl _{psz} ,s,* /, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, * /, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecioriki, fety i ogórka 100 g /m/	Nektaryna 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2504 kcal B: 145,0 g T: 105,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47,0 g	W: 274,2 g w tym cukry: 42,0 g Sól: 5,2 g Błonnik: 31,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s,* /, Ziemniaki 180 g, Udko gotowane w sosie 1 szt. /gl _{psz} ,s,* /, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecioriki, fety i ogórka 100 g /m/	Nektaryna 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2327 kcal B: 133,7 g T: 98,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,6 g	W: 260,3 g w tym cukry: 28,9 g Sól: 5,4 g Błonnik: 33,9 g



Smacznego