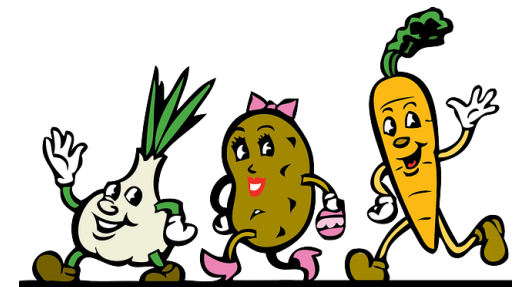


Jadłospis na 19.09.2024r.

Czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt. Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony 350 ml /s,*/, Łazanki z cukinią i kurczakiem 350 g /g _{lpsz} ,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g _{lpsz} , g _{lzyt} /, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Pomidor	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2166 kcal B: 81,5 g T: 81,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,2 g	W: 305,8 g w tym cukry: 43,5 g Sól: 5,4 g Błonnik: 31,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g _{lpsz} , g _{lzyt} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Barszcz czerwony 350 ml /s,*/, Łazanki z cukinią i kurczakiem 350 g /g _{lpsz} ,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g _{lpsz} , g _{lzyt} /, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Pomidor	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2115 kcal B: 78,4 g T: 74,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,1 g	W: 308,8 g w tym cukry: 44,2 g Sól: 4,5 g Błonnik: 28,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony 350 ml /s,*/, Łazanki z cukinią i kurczakiem 350 g /g _{lpsz} ,*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Pomidor	Jabłko 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2074 kcal B: 80,4 g T: 80,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,7 g	W: 292,3 g w tym cukry: 33,9 g Sól: 4,2 g Błonnik: 36,7 g



Smacznego