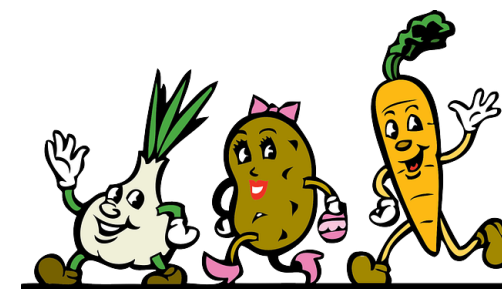


Jadłospis na 20.09.2024r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{lows} /, Bułka pszenna 1 szt. /g _{lpsz} , m/ Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewica 350 ml /s,*/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */ Masło 15 g /m/, Tuńczyk 70 g /r/	Marchew 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{lows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2268 kcal B: 76,6 g T: 86,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,5 g	W: 326,8 g w tym cukry: 60,2 g Sól: 3,9 g Błonnik: 32,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{lows} /, Bułka pszenna 1 szt. /g _{lpsz} , m/ Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewica 350 ml /s,*/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */ Masło 15 g /m/, Tuńczyk 70 g /r/	Marchew 1 szt.		E: 2111 kcal B: 86,8 g T: 66,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,9 g	W: 319,6 g w tym cukry: 54,8 g Sól: 3,8 g Błonnik: 32,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{lzyt} , g _{ljecz} / Masło 15 g /m/, Jajko 2 szt. /j/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewica 350 ml /s,*/, Ryż z tofu i warzywami 350 g /so,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{lzyt} , g _{ljecz} / Masło 15 g /m/, Tuńczyk 70 g /r/	Marchew 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2422 kcal B: 94,8 g T: 117,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,9 g	W: 295,5 g w tym cukry: 21,9 g Sól: 4,2 g Błonnik: 49,8 g



Smacznego