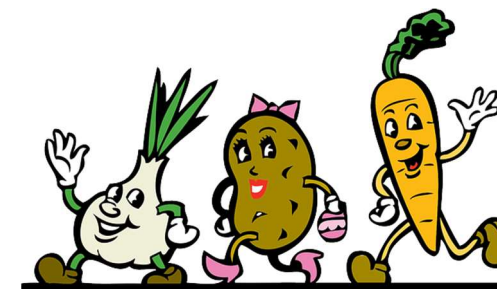


Jadłospis na 21.09.2024r.

Sobota DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, gl _{pszc} , j,*/, Bułka grahamka 1 szt. /gl _{pszc} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml /s,*/, Pieczeń rzymska 90 g /gl _{pszc} , j,*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki na gęsto 120 g /gl _{pszc} /	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / gl _{pszc} , gl _{zyt} / Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli z kaszą kuskus 100 g /r,gl _{pszc} ,*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawka, brzoskwinia-mango, jagoda, ananas, malina, czereśnia, jabłko-gruszka	E: 2141 kcal B: 81,3 g T: 91,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,1 g	W: 274,2 g w tym cukry: 53,9 g Sól: 3,5 g Błonnik: 27,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, gl _{pszc} , j,*/, Bułka grahamka 1 szt. /gl _{pszc} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml /s,*/, Pieczeń rzymska 90 g /gl _{pszc} , j,*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki na gęsto 120 g /gl _{pszc} /	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / gl _{pszc} , gl _{zyt} / Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli z kaszą kuskus 100 g /r,gl _{pszc} ,*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawka, brzoskwinia-mango, jagoda, ananas, malina, czereśnia, jabłko-gruszka	E: 2180 kcal B: 82,6 g T: 91,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,1 g	W: 283,6 g w tym cukry: 53,8 g Sól: 3,3 g Błonnik: 28,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / gl _{pszc} , gl _{zyt} / Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml /s,*/, Pieczeń rzymska 90 g /gl _{pszc} , j,*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / gl _{pszc} , gl _{zyt} / Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli z kaszą kuskus 100 g /r,gl _{pszc} ,*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Skyr 1 szt.	E: 2025 kcal B: 84,0 g T: 88,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,2 g	W: 252,2 g w tym cukry: 34,5 g Sól: 5 g Błonnik: 29,8 g



Smacznego