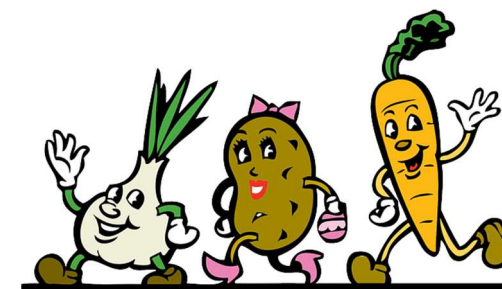


Jadłospis na 23.09.2024r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Chleb pszenny 60 g /g _{lpsz} ,g _{lzyt} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s,g _{lpsz} ,j,*/, Kotlet z jaj 1 szt. /j,g _{lpsz} /, Ziemniaki 180 g, Surówka z marchwi, jabłka i ananasa z rodzynkami 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{lpsz} ,g _{lzyt} ,g _{lows} ,se,so,*/ Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2314 kcal B: 82,4 g T: 101,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,9 g	W: 295,3 g w tym cukry: 53,1 g Sól: 6,5 g Błonnik: 28,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Chleb pszenny 60 g /g _{lpsz} ,g _{lzyt} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage naturalny 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s,g _{lpsz} ,j,*/, Jajko w sosie 160 g /j,s,g _{lpsz} /, Ziemniaki 180 g, Surówka z marchwi, jabłka i ananasa z rodzynkami 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{lpsz} ,g _{lzyt} ,g _{lows} ,se,so,*/ Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2182 kcal B: 74,8 g T: 95,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,3 g	W: 283,0 g w tym cukry: 53,5 g Sól: 4,2 g Błonnik: 28,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{lzyt} , g _{ljęcz} / Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s,g _{lpsz} ,j,*/, Jajko w sosie 160 g /j,s,g _{lpsz} /, Ziemniaki 180 g, Surówka z marchwi i jabłka 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{lzyt} , g _{ljęcz} / Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2065 kcal B: 70,7 g T: 98,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,8 g	W: 260,4 g w tym cukry: 36,7 g Sól: 6,1 g Błonnik: 36,5 g



Smacznego