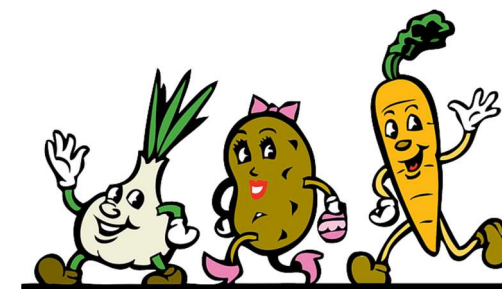


Jadłospis na 24.09.2024r.

Wtorek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} ,gl _{psz} /, Polędwica sopočka 50 g /so,gl _{psz} ,gl _{lows} ,*/ Masło 15 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl _{psz} ,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} ,gl _{zyt} / Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/	Nektarynka 1 szt.	Serek wiejski 1 szt.	E: 2139 kcal B: 97,9 g T: 79,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,2 g	W: 287,9 g w tym cukry: 33,8 g Sól: 8,2 g Błonnik: 31,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} ,gl _{zyt} / Polędwica sopočka 50 g /so,gl _{psz} ,gl _{lows} ,*/ Masło 15 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl _{psz} ,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} ,gl _{zyt} / Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/	Nektarynka 1 szt.	Serek wiejski 1 szt.	E: 2144 kcal B: 96,8 g T: 77,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,9 g	W: 293,4 g w tym cukry: 32,5 g Sól: 8,3 g Błonnik: 29,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} ,gl _{psz} /, Polędwica sopočka 50 g /so,gl _{psz} ,gl _{lows} ,*/ Masło 15 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl _{psz} ,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} ,gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/	Nektarynka 1 szt.	Serek wiejski 1 szt.	E: 2134 kcal B: 99,0 g T: 81,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,5 g	W: 282,4 g w tym cukry: 35,1 g Sól: 8,0 g Błonnik: 33,9 g



Smacznego