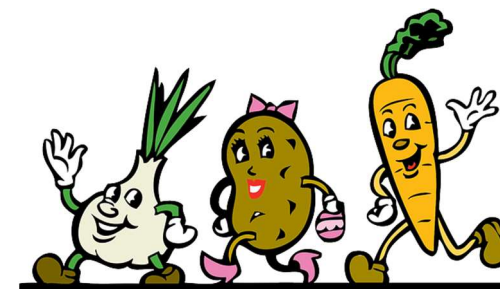


Jadłospis na 25.09.2024r.

Środa DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, g _{łpsz} /, Bułka pszenna 1 szt. /g _{łpsz} , m/ Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Kotlet z piersi 1 szt. /g _{łpsz} ,j,*/, Ryż brązowy 160 g, Mix sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g _{łzyt} , g _{łjęcz} / Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2357 kcal B: 97,3 g T: 79,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,5 g	W: 355 g w tym cukry: 42,8 g Sól: 3,8 g Błonnik: 44,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, g _{łpsz} /, Bułka pszenna 1 szt. /g _{łpsz} , m/ Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /g _{łpsz} ,s,*/, Ryż brązowy 160 g, Mix sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g _{łpsz} g _{łzyt} / Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g	Brzoskwinia 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2241 kcal B: 93,7 g T: 70,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,5 g	W: 346,4 g w tym cukry: 41,9 g Sól: 2,8 g Błonnik: 42,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g _{łzyt} , g _{łjęcz} / Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /g _{łpsz} ,s,*/, Ryż brązowy 160 g, Mix sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g _{łzyt} , g _{łjęcz} / Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2092 kcal B: 87,7 g T: 68,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22,8 g	W: 326,5 g w tym cukry: 32,7 g Sól: 3,7 g Błonnik: 48,2 g



Smacznego