

Jadłospis na 26.09.2024r.

Czwartek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g ^{lpsz} , g ^{lzyt} , g ^{lows} , se, so, */ Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa krem z cukinii 350 ml /s,*/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g ^{lpsz} ,s,*/, Kasza kuskus 160 g /g ^{lpsz} ,*/, Mieszanka warzywna 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g ^{lzyt} ,g ^{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Banan 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g ^{lows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2118 kcal B: 88,2 g T: 74,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,0 g	W: 309,3 g w tym cukry: 52,2 g Sól: 6,2 g Błonnik: 37,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g ^{lpsz} , g ^{lzyt} , g ^{lows} , se, so, */ Masło 15 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/, Pomidor 1 szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z cukinii 350 ml /s,*/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g ^{lpsz} ,s,*/, Kasza kuskus 160 g /g ^{lpsz} ,*/, Mieszanka warzywna 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g ^{lpsz} , g ^{lzyt} , g ^{lows} , se, so, */ Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g ^{lows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2072 kcal B: 85,7 g T: 68,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,1 g	W: 313,8 g w tym cukry: 55,5 g Sól: 5,2 g Błonnik: 37,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g ^{lzyt} ,g ^{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa krem z cukinii 350 ml /s,*/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g ^{lpsz} ,s,*/, Kasza gryczana 160 g /*/, Mieszanka warzywna 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g ^{lzyt} ,g ^{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2114 kcal B: 101,2 g T: 86,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,1 g	W: 274,5 g w tym cukry: 26,0 g Sól: 4,9 g Błonnik: 43,0 g

Smacznego

