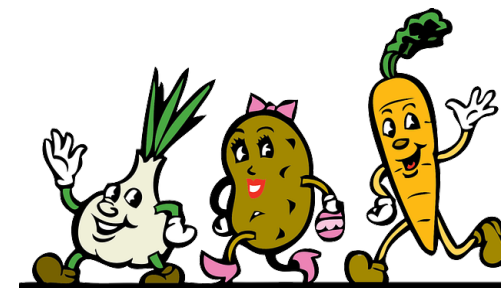


Jadłospis na 27.09.2024r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{lows} /, Bułka grahamka 1 szt. /g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljęcz} / Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Morszczuk z pieca 100 g /r,*/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g _{lzyt} , g _{lpsz} / Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. //, Ogórek kiszony 1 szt.	Nektarynka 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2122 kcal B: 103,4 g T: 94,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,5 g	W: 248,8 g w tym cukry: 37,6 g Sól: 4,9 g Błonnik: 34,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{lows} /, Bułka grahamka 1 szt. /g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljęcz} / Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Morszczuk z pieca 100 g /r,*/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g _{lpsz} , g _{lzyt} / Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. //, Sałata 50 g	Nektarynka 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2139 kcal B: 103,5 g T: 92,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,3 g	W: 259,4 g w tym cukry: 39,3 g Sól: 3,6 g Błonnik: 36,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g _{lzyt} , g _{lpsz} / Masło 15 g /m/, Jajo 2 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Morszczuk z pieca 100 g /r,*/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g _{lzyt} , g _{lpsz} / Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. //, Ogórek kiszony 1 szt.	Nektarynka 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2074 kcal B: 103,6 g T: 93,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,2 g	W: 238,8 g w tym cukry: 26,1 g Sól: 5,3 g Błonnik: 36,0 g



Smacznego