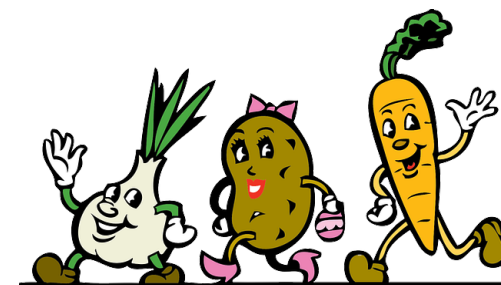


Jadłospis na 28.09.2024r.

Sobota DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /głpsz, glzyt, gljęcz/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z truskawkami 300 g /głpsz/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /glzyt, głpsz/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2090 kcal B: 82,3 g T: 65,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,5 g	W: 324,3 g w tym cukry: 48,9 g Sól: 3,5 g Błonnik: 34,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /głpsz, glzyt, gljęcz/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z truskawkami 300 g /głpsz/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /głpsz, glzyt/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2089 kcal B: 81,2 g T: 63,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,2 g	W: 328,4 g w tym cukry: 47,6 g Sól: 3,6 g Błonnik: 32,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /glzyt, głpsz/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z tofu i warzywami 300 g /głpsz, so,*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /glzyt, głpsz/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2203 kcal B: 89,1 g T: 82,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,0 g	W: 319,9 g w tym cukry: 29,5 g Sól: 3,8 g Błonnik: 45,7 g



Smacznego