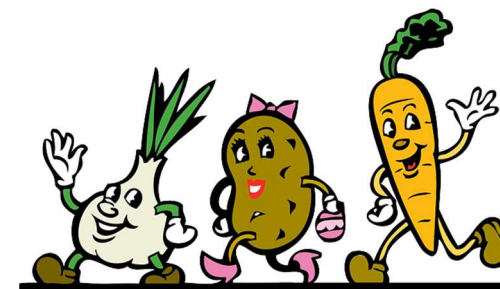


Jadłospis na 29.09.2024r.

Niedziela

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml /s, g _{ł*} /, Ziemniaki 180 g, Udko pieczone 1 szt. /* /, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g _{łpsz} , g _{łzyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /so, *, g _{łows} , g _{łpsz} /, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2151 kcal B: 112,5 g T: 94,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,9 g	W: 239,7 g w tym cukry: 26,5 g Sól: 5,2 g Błonnik: 28,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml, Chleb pszenny 100 g / g _{łpsz} , g _{łzyt} /, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml /s, g _{ł*} /, Ziemniaki 180 g, Udko gotowane w sosie 1 szt. /g _{łpsz} , S, * /, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g _{łpsz} , g _{łzyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /so, *, g _{łows} , g _{łpsz} /, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2220 kcal B: 116,0 g T: 94,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,9 g	W: 255,0 g w tym cukry: 26,5 g Sól: 4,4 g Błonnik: 30,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml /s, g _{ł*} /, Ziemniaki 180 g, Udko gotowane w sosie 1 szt. /g _{łpsz} , S, * /, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /so, *, g _{łows} , g _{łpsz} /, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2150 kcal B: 112,3 g T: 95,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,9 g	W: 241,6 g w tym cukry: 28,5 g Sól: 5,3 g Błonnik: 31,3 g



Smacznego