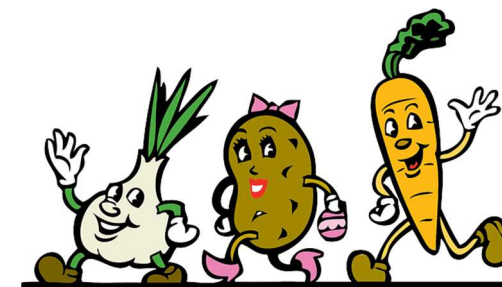


Jadłospis na 30.09.2024r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, głpsz./, Chleb wieloziarnisty 60 g /głpsz,głzyt.,głows,se, so, */, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Barszcz czerwony 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z sosem z ciecierzycy 350 g /s, głpsz/ Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 100 g /głzyt, głjęcz /, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawka, brzoskwinia- mango, jagoda, ananas, malina, czereśnia, jabłko-gruszka	E: 2112 kcal B: 88,3 g T: 76,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,6 g	W: 310,9 g w tym cukry: 47,3 g Sól: 4,1 g Błonnik: 44,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, głpsz./, Chleb wieloziarnisty 60 g /głpsz,głzyt.,głows,se, so, */, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Barszcz czerwony 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z sosem z ciecierzycy 350 g /s, głpsz/ Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty głpsz, głzyt.,głows, se, so, */ Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Brzoskwinia 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawka, brzoskwinia- mango, jagoda, ananas, malina, czereśnia, jabłko-gruszka	E: 2113 kcal B: 88,6 g T: 76,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 76,1 g	W: 310,9 g w tym cukry: 47,3 g Sól: 4,0 g Błonnik: 44,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 100 g /głzyt., głjęcz / Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Barszcz czerwony 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z sosem z ciecierzycy 350 g /s, głpsz/ Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 100 g /głzyt., głjęcz /, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2129 kcal B: 95,1 g T: 86,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,2 g	W: 287,3 g w tym cukry: 26,5 g Sól: 4,0 g Błonnik: 47,2 g



Smacznego