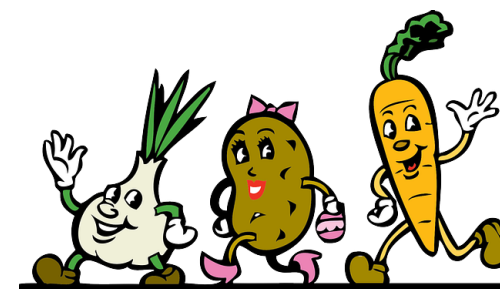


Jadłospis na 08.10.2024r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{pszc} , g _{zyt.} , g _{lows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt. ,	Herbata 200 ml Barszcz czerwony 350 ml /s,*/, Łazanki z cukinią i kurczakiem 350 g /g _{pszc} , */	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{zyt.} , g _{lęcz} / Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Ogórek 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: 2076 kcal B: 82,1 g T: 76,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,6 g	W: 293,6 g w tym cukry: 44,7 g Sól: 4,4 g Błonnik: 29,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{pszc} , g _{zyt.} , g _{lows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony 350 ml /s,*/, Łazanki z cukinią i kurczakiem 350 g /g _{pszc} , */	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{pszc} , g _{zyt.} , g _{lows} , se, so, */ Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.		E: 2273 kcal B: 102,8 g T: 83,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,4 g	W: 306,0 g w tym cukry: 49,2 g Sól: 3,6 g Błonnik: 28,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{zyt.} , g _{lęcz} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Barszcz czerwony 350 ml /s,*/, Łazanki z cukinią i kurczakiem 350 g /g _{pszc} , */	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{zyt.} , g _{lęcz} / Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Ogórek ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2188 kcal B: 103,6 g T: 87,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,8 g	W: 278,3 g w tym cukry: 37,3 g Sól: 3,3 g Błonnik: 33,5 g



Smacznego