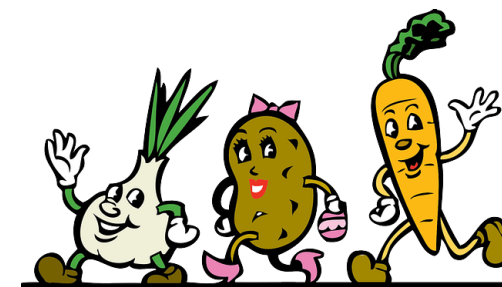


Jadłospis na 13.10.2024r.

Niedziela

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s, */, Kasza pęczak 160 g /gl _{jęcz} / Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl _{psz} , s, */, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl _{psz} / Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2358 kcal B: 83,0 g T: 99,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,5 g	W: 323,0 g w tym cukry: 30,9 g Sól: 3,3 g Błonnik: 41,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml, Chleb pszenny 100 g / gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s, */, Kasza pęczak 160 g /gl _{jęcz} / Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl _{psz} , s, */, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl _{psz} / Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2360 kcal B: 81,5 g T: 97,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,2 g	W: 329,2 g w tym cukry: 29,7 g Sól: 3,6g Błonnik: 40,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s, */, Kasza pęczak 160 g /gl _{jęcz} / Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl _{psz} , s, */, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl _{psz} / Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2353 kcal B: 84,1 g T: 101,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,8 g	W: 317,5 g w tym cukry: 32,2 g Sól: 3,2 g Błonnik: 43,0 g



Smacznego