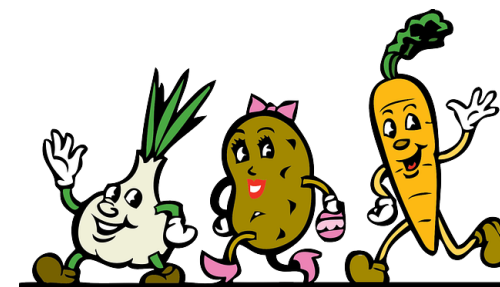


Jadłospis na 15.10.2024r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml, Chleb pszenny 100 g / g _{psz} , g _{łzyt} /, Masło 15 g /m /, Mozzarella 1 szt. /m /, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s, * /, Kasza jęczmienna 160 g /g _{jęcz} / Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /g _{łpsz} , * /, Buraczki na gęsto 120 g / * /	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g _{łzyt} , g _{łpsz} /, Masło 15 g /m /, Pasta z makreli z ryżem 100 g /r, * /,	Banan 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m /	E: 2371 kcal B: 117,6 g T: 97,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,9 g	W: 287,0 g w tym cukry: 44,0 g Sól: 3,9 g Błonnik: 32,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml, Chleb pszenny 100 g / g _{psz} , g _{łzyt} /, Masło 15 g /m /, Mozzarella 1 szt. /m /, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s, * /, Kasza jęczmienna 160 g /g _{jęcz} / Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /g _{łpsz} , * /, Buraczki na gęsto 120 g / * /	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g _{łpsz} , g _{łzyt} /, Masło 15 g /m /, Pasta z makreli z ryżem 100 g /r, * /,	Banan 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m /	E: 2386 kcal B: 117,5 g T: 95,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,7 g	W: 294,9 g w tym cukry: 42,9 g Sól: 4,1 g Błonnik: 31,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g /g _{łzyt} , g _{łpsz} /, Masło 15 g /m /, Mozzarella 1 szt. /m /, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s, * /, Kasza jęczmienna 160 g /g _{jęcz} / Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /g _{łpsz} , * /, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g _{łzyt} , g _{łpsz} /, Masło 15 g /m /, Pasta z makreli z ryżem 100 g /r, * /	Mandarynki 2 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m /	E: 2298 kcal B: 118,0 g T: 99,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,1 g	W: 266,4 g w tym cukry: 42,6 g Sól: 3,7 g Błonnik: 35,5 g



Smacznego