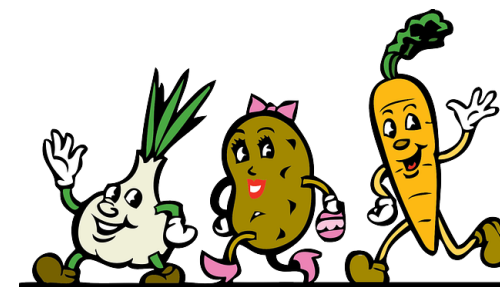


Jadłospis na 17.10.2024r.

Czwartek

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/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g Pierś gotowana w sosie 180 g /g _{łpsz.} , s, */, Miks sałat z warzywami 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g _{łpsz.} , g _{łzyt.} ,/ Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2083 kcal B: 85,3 g T: 78,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,4 g	W: 300,0 g w tym cukry: 34,9 g Sól: 4,0 g Błonnik: 43,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml, Chleb pszenny 100 g / g _{łpsz.} , g _{łzyt.} ,/ Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g Pierś gotowana w sosie 180 g /g _{łpsz.} , s, */, Miks sałat z warzywami 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g _{łpsz.} , g _{łzyt.} ,/ Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,*/ Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2099 kcal B: 85,4 g T: 76,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,2 g	W: 308,4 g w tym cukry: 33,8 g Sól: 3,3 g Błonnik: 42,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{łzyt.} , g _{łjęcz.} / Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g Pierś gotowana w sosie 180 g /g _{łpsz.} , s, */, Miks sałat z warzywami 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{łzyt.} , g _{łjęcz.} / Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2078 kcal B: 86,4 g T: 80,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,7 g	W: 294,5 g w tym cukry: 36,2 g Sól: 3,8 g Błonnik: 45,1 g



Smacznego