

Jadłospis na 22.10.2024r.

Wtorek

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/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,m,*/, Kasza gryczana 160 g /*/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /g _{łpsz.} ,*/, Sałatka z buraczków 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /g _{łpsz.} , g _{łzyt.} , g _{łows.} , se, so, */ Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j, m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{łows} / smaki: smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2163 kcal B: 98,1 g T: 90,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,0 g	W: 270,9 g w tym cukry: 47,6 g Sól: 5,0 g Błonnik: 33,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml, Chleb wieloziarnisty 100 g /g _{łpsz.} , g _{łzyt.} , g _{łows.} , se, so, */ Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s, */, Kasza gryczana 160 g /*/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /g _{łpsz.} ,*/, Sałatka z buraczków 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /g _{łpsz.} , g _{łzyt.} , g _{łows.} , se, so, */ Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j, m/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{łows} / smaki: smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2161 kcal B: 99,2 g T: 89,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,0 g	W: 273,4 g w tym cukry: 48,9 g Sól: 4,1 g Błonnik: 34,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{łzyt.} , g _{łjęcz} / Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s, */, Kasza gryczana 160 g /*/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /g _{łpsz.} ,*/, Sałatka z buraczków 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{łzyt.} , g _{łjęcz} / Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j, m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kiwi 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2110 kcal B: 96,4 g T: 94,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,3 g	W: 251,9 g w tym cukry: 33,2 g Sól: 4,8 g Błonnik: 34,1 g

Smacznego

