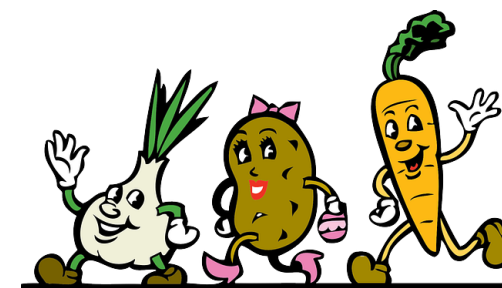


Jadłospis na III.2024r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml, Chleb pszenny 100 g /g _{pszc} , g _{żyty} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s, */, Kasza gryczana 160 g /*/, Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{żyty} , g _{jęcz} / Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: wanilia, truskawka, jabłko	E: 2173 kcal B: 93,7 g T: 89,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,4 g	W: 281,7 g w tym cukry: 37,8 g Sól: 4,8 g Błonnik: 34,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml, Chleb pszenny 100 g /g _{pszc} , g _{żyty} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s, */, Kasza gryczana 160 g /*/, Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g _{pszc} , g _{żyty} /, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: wanilia, truskawka, jabłko	E: 2078 kcal B: 91,6 g T: 81,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,8 g	W: 275,5 g w tym cukry: 37,4 g Sól: 3,9 g Błonnik: 33,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{żyty} , g _{jęcz} / Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s, */, Kasza gryczana 160 g /*/, Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{żyty} , g _{jęcz} / Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2069 kcal B: 87,5 g T: 96,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,4 g	W: 248,6 g w tym cukry: 23,6 g Sól: 4,5 g Błonnik: 36,8 g



Smacznego