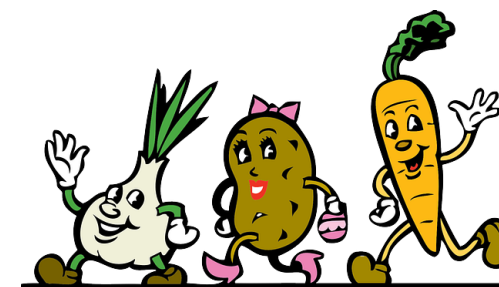


Jadłospis na 10.10.2024r.

Czwartek 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/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa krem z marchewki 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z sosem z ciecioriki 350 g /s, gl _{psz} , */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Paszтет drobiowy 1 szt. /gl _{psz} , so, j, */ Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2334 kcal B: 102,6 g T: 95,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,3 g	W: 310,9 g w tym cukry: 38,7 g Sól: 5,2 g Błonnik: 47,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa krem z marchewki 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z sosem z ciecioriki 350 g /s, gl _{psz} , */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Paszтет drobiowy 1 szt. /gl _{psz} , so, j, */ Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2339 kcal B: 101,9 g T: 93,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,1 g	W: 316,4 g w tym cukry: 37,4 g Sól: 5,4 g Błonnik: 45,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa krem z marchewki 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z sosem z ciecioriki 350 g /s, gl _{psz} , */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Paszтет drobiowy 1 szt. /gl _{psz} , so, j, */ Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2362 kcal B: 108,5 g T: 89,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,0 g	W: 332,0 g w tym cukry: 40,7 g Sól: 3,1 g Błonnik: 54,2 g



Smacznego