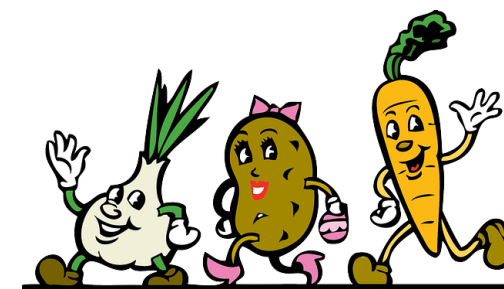


Jadłospis na 01.06.2024r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Makaron z truskawkami 300 g /j,gl/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Marchew 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2192 kcal B: 101,4 g T: 83,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,3 g	W: 286,0 g w tym cukry: 46,4 g Sól: 4,9 g Błonnik: 30,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Makaron z truskawkami 300 g /j,gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Marchew 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2219 kcal B: 102,8 g T: 83,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,2 g	W: 291,0 g w tym cukry: 45,4 g Sól: 4,0 g Błonnik: 29,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z tofu i warzywami 350 g /gl,so,*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Marchew 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2231 kcal B: 104,6 g T: 92,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,8 g	W: 283,3 g w tym cukry: 26,9 g Sól: 5,4 g Błonnik: 40,9 g



Smacznego