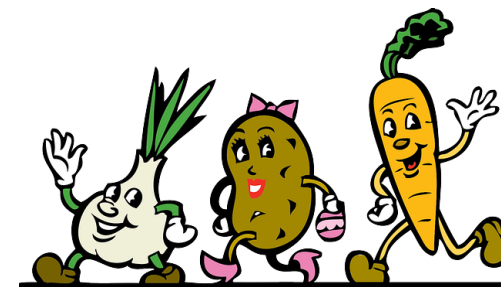


Jadłospis na 02.06.2024r.

Niedziela

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kuskus 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecioriki 100 g /m/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2234 kcal B: 103,5 g T: 88,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,8 g	W: 289,9 g w tym cukry: 27,4 g Sól: 4,7 g Błonnik: 39,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kuskus 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecioriki 100 g /m/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2219 kcal B: 102,0 g T: 81,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,9 g	W: 301,7 g w tym cukry: 28,2 g Sól: 3,9 g Błonnik: 34,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza gryczana 160 g, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecioriki 100 g /m/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2179 kcal B: 104,3 g T: 86,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,3 g	W: 284,3 g w tym cukry: 30,6 g Sól: 3,5 g Błonnik: 39,4 g



Smacznego