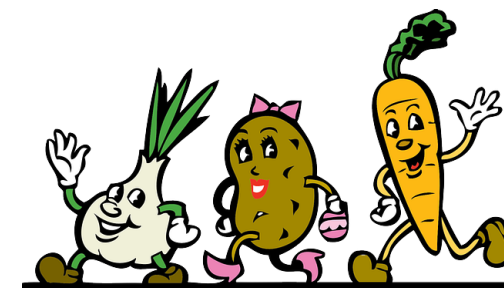


Jadłospis na 03.06.2024r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/, Bułka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Pierś smażona 1 szt. /gl,j,*/, Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Banan 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2162 kcal</b> <b>B: 102,2 g</b> <b>T: 96,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,5 g</b>	<b>W: 275,5 g</b> <b>w tym cukry: 39,6 g</b> <b>Sól: 3,4 g</b> <b>Błonnik: 30,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/, Bułka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Pierś gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2201 kcal</b> <b>B: 100,2 g</b> <b>T: 95,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,2 g</b>	<b>W: 264,6 g</b> <b>w tym cukry: 40,2 g</b> <b>Sól: 3,2 g</b> <b>Błonnik: 31,1 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Pierś gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Kiwi 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2074 kcal</b> <b>B: 93,8 g</b> <b>T: 101,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,3 g</b>	<b>W: 229,3 g</b> <b>w tym cukry: 14,2 g</b> <b>Sól: 3,2 g</b> <b>Błonnik: 33,3 g</b>



*Smacznego*