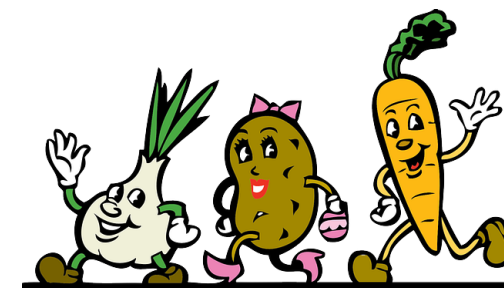


Jadłospis na 07.06.2024r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pieczeń z morschuczka 90 g /r,gl,j/, Ziemniaki 180 g, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2226 kcal</b> <b>B: 111,0 g</b> <b>T: 88,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,1 g</b>	<b>W: 279,4 g</b> <b>w tym cukry: 42,8 g</b> <b>Sól: 5,1 g</b> <b>Błonnik: 33,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pieczeń z morschuczka 90 g /r,gl,j/, Ziemniaki 180 g, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2231 kcal</b> <b>B: 109,9 g</b> <b>T: 85,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,8 g</b>	<b>W: 284,9 g</b> <b>w tym cukry: 41,5 g</b> <b>Sól: 5,3 g</b> <b>Błonnik: 31,8 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pieczeń z morschuczka 90 g /r,gl,j/, Ziemniaki 180 g, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Kiwi 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2063 kcal</b> <b>B: 104,2 g</b> <b>T: 83,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,1 g</b>	<b>W: 259,4 g</b> <b>w tym cukry: 19,3 g</b> <b>Sól: 5,2 g</b> <b>Błonnik: 37,9 g</b>



*Smacznego*