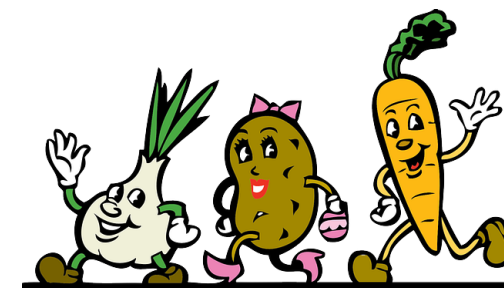


Jadłospis na 08.06.2024r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Szyńka z indyka 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /j,gl,m/, Marchew z groszkiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2148 kcal B: 86,4 g T: 83,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,0 g	W: 300,5 g w tym cukry: 35,2 g Sól: 4,6 g Błonnik: 40,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Szyńka z indyka 50 g /*/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /j,gl,m/, Marchew z groszkiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2156 kcal B: 86,0 g T: 81,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,8 g	W: 307,1 g w tym cukry: 34,1 g Sól: 3,9 g Błonnik: 39,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szyńka z indyka 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /j,gl,m/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2078 kcal B: 78,3 g T: 89,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,8 g	W: 282,8 g w tym cukry: 23,7 g Sól: 4,7 g Błonnik: 43,2 g



Smacznego