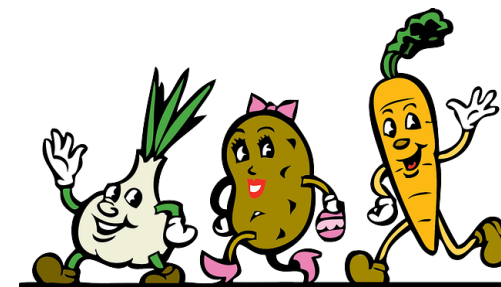


Jadłospis na 28.05.2024r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2197 kcal B: 82,6 g T: 91,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,0 g	W: 301,4 g w tym cukry: 32,5 g Sól: 5,0 g Błonnik: 42,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2169 kcal B: 80,2 g T: 85,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,0 g	W: 310,2 g w tym cukry: 33,3 g Sól: 3,2 g Błonnik: 41,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2170 kcal B: 82,3 g T: 89,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,5 g	W: 300,8 g w tym cukry: 33,1 g Sól: 3,8 g Błonnik: 43,4 g



Smacznego