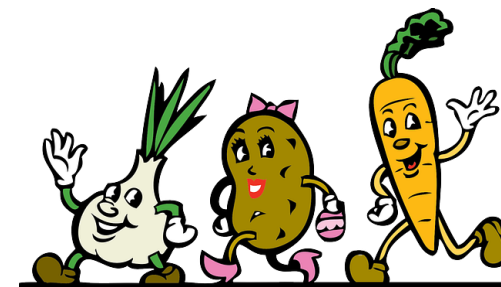


Jadłospis na 30.05.2024r.

Czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka gotowana 50 g /gl,so,*/ Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z marchewki 350 ml /s/, Ryż brązowy z sosem z ciecierzycy 350 g /s,gl,*/ Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2157 kcal B: 88,8 g T: 84,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,0 g	W: 309,0 g w tym cukry: 26,8 g Sól: 6,0 g Błonnik: 50,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka gotowana 50 g /gl,so,*/ Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z marchewki 350 ml /s/, Ryż brązowy z sosem z ciecierzycy 350 g /s,gl,*/ Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2162 kcal B: 88,1 g T: 82,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,8 g	W: 314,5 g w tym cukry: 25,5 g Sól: 6,2 g Błonnik: 49,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka gotowana 50 g /gl,so,*/ Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z marchewki 350 ml /s/, Ryż brązowy z sosem z ciecierzycy 350 g /s,gl,*/ Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2152 kcal B: 89,9 g T: 87,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,3 g	W: 303,5 g w tym cukry: 28,1 g Sól: 5,9 g Błonnik: 52,9 g



Smacznego