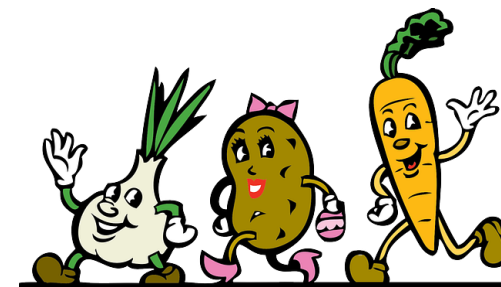


Jadłospis na 31.05.2024r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z makaronem 350 ml /j,gl,m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g Morszczuk pieczony 100 g /r/, Sałatka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2246 kcal B: 108,5 g T: 86,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,6 g	W: 292,5 g w tym cukry: 47,2 g Sól: 4,0 g Błonnik: 36,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z makaronem 350 ml /j,gl,m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g Morszczuk pieczony 100 g /r/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2157 kcal B: 108,1 g T: 75,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,7 g	W: 298,9 g w tym cukry: 51,0 g Sól: 4,4 g Błonnik: 39,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g Morszczuk pieczony 100 g /r/, Sałatka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2069 kcal B: 98,2 g T: 80,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,8 g	W: 276,6 g w tym cukry: 32,6 g Sól: 4,0 g Błonnik: 39,9 g



Smacznego