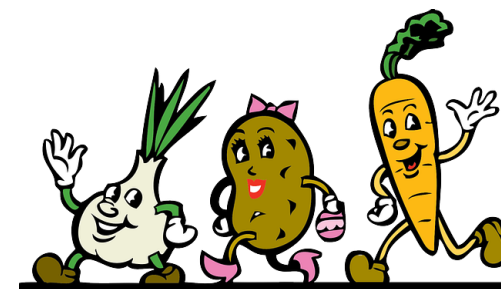


Jadłospis na 02.07.2024r.

Wtorek

DZIECI

| DIETA | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Podwieczorek | Posiłek wieczorny | Wartość odżywcza | |
|---|--|---|--|-------------------|-----------------------------|--|--|
| PODSTAWOWA | Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /gl,so,*/, Papryka ¼ szt. | Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,j,m/ | Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek małosolny 1 szt. | Pomarańcza 1 szt. | Jogurt naturalny 1 szt. /m/ | E: 2467 kcal B: 111,9 g T: 87,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,5 g | W: 338,7 g w tym cukry: 52,1 g Sól: 5,4 g Błonnik: 34,7 g |
| ŁATWOSTRAWNA | Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /gl,so,*/, Pomidor 1 szt. | Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 130 g /gl,m/ | Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g | Pomarańcza 1 szt. | Jogurt naturalny 1 szt. /m/ | E: 2269 kcal B: 105,1 g T: 69,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,1 g | W: 338,3 g w tym cukry: 37,6 g Sól: 4,2 g Błonnik: 35,4 g |
| Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /gl,so,*/, Papryka ¼ szt. | Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 130 g /gl,m/ | Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek małosolny 1 szt. | Pomarańcza 1 szt. | Jogurt naturalny 1 szt. /m/ | E: 2159 kcal B: 101,3 g T: 69,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,1 g | W: 314,9 g w tym cukry: 29,6 g Sól: 5,1 g Błonnik: 36,3 g |



Smacznego