

Jadłospis na 10.06.2024r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z makaronem 350 ml /m,gl,j/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Kapuśniak z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /gl,so,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Marchew 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2159 kcal B: 95,8 g T: 80,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,3 g	W: 287,7 g w tym cukry: 52,2g Sól: 5,9 g Błonnik: 27,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z makaronem 350 ml /m,gl,j/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa ziemniaczana 350 ml /s/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /gl,so,*/, Sałata 50 g	Marchew 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2084 kcal B: 89,8 g T: 75,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,7 g	W: 285,6 g w tym cukry: 52,0 g Sól: 3,8 g Błonnik: 26,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Kapuśniak z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ryż z tofu i warzywami 350 g /so,*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15g /m/, Polędwica sopočka 50 g /gl,so,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Marchew 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2185 kcal B: 103,7 g T: 95,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,8 g	W: 271,5 g w tym cukry: 26,9 g Sól: 6,1 g Błonnik: 44,5 g

Smacznego

