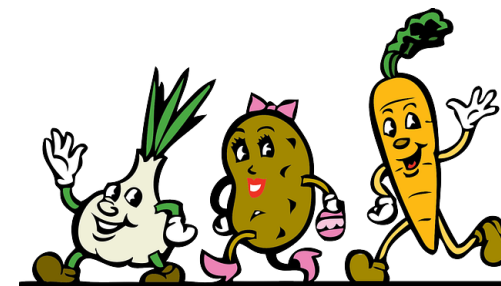


Jadłospis na 12.06.2024r.

Środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /j,gl,m/, Bułka pszenny 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Pierś smażona 1 szt. /gl,j,*/, Surówka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z cieciorci 100 g /m,*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2398 kcal B: 115,0 g T: 100,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,4 g	W: 291,3 g w tym cukry: 40,8 g Sól: 4,7 g Błonnik: 34,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /j,gl,m/, Bułka pszenny 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Pierś gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/, Surówka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl./, Masło 15 g /m/, Sałatka z cieciorci 100 g /m,*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2242 kcal B: 111,0 g T: 83,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,7 g	W: 292,3 g w tym cukry: 42,7 g Sól: 3,6 g Błonnik: 33,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Pierś gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/, Surówka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z cieciorci 100 g /m,*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2099 kcal B: 103,7 g T: 84,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,0 g	W: 267,6 g w tym cukry: 33,1 g Sól: 3,6 g Błonnik: 39,2 g



Smacznego