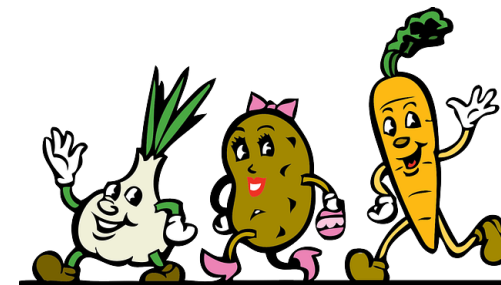


Jadłospis na 14.06.2024r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /g/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk z pieca 100 g /r,s/, Sałatka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2190 kcal B: 104,5 g T: 95,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,0 g	W: 259,7 g w tym cukry: 39,3 g Sól: 4,2 g Błonnik: 33,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /g/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk z pieca 100 g /r,s/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2153 kcal B: 106,0 g T: 91,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,7 g	W: 264,6 g w tym cukry: 42,8 g Sól: 3,7 g Błonnik: 39,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk z pieca 100 g /r,s/, Sałatka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2064 kcal B: 98,7 g T: 93,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,3 g	W: 243,8 g w tym cukry: 26,7 g Sól: 4,1 g Błonnik: 36,9 g



Smacznego