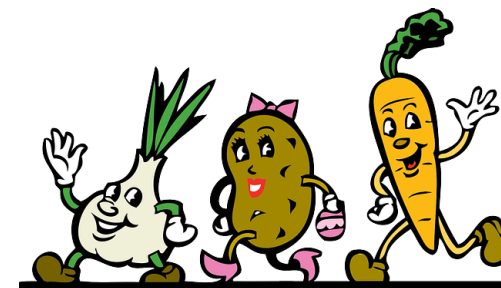


Jadłospis na 16.06.2024r.

Niedziela DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kuskus 160 g /gl/, Kalafior 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl,/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /gl,so,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2211kcal B: 115,9 g T: 89,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,6 g	W: 261,9 g w tym cukry: 33,6 g Sól: 5,2 g Błonnik: 28,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kuskus 160 g /gl/, Kalafior 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl,/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /gl,so,*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2254 kcal B: 118,5 g T: 89,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,6 g	W: 270,8 g w tym cukry: 32,7 g Sól: 4,3 g Błonnik: 28,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kuskus 160 g /gl/, Kalafior 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15g /m/, Polędwica sopočka 50 g /gl,so,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2180 kcal B: 116,9 g T: 92,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,9 g	W: 251,6 g w tym cukry: 32,4 g Sól: 4,9 g Błonnik: 32,2 g



Smacznego