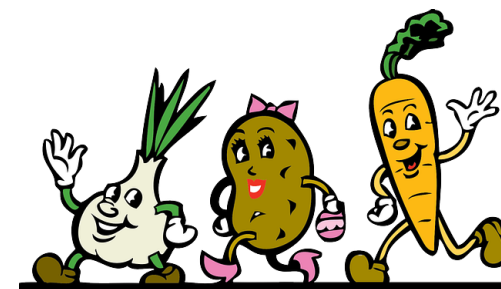


Jadłospis na 17.06.2024r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Pomidor 1 szt. ,	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2272 kcal</b> <b>B: 105,2 g</b> <b>T: 87,1 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>32,2 g</b>	<b>W: 302,5 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>43,9 g</b> <b>Sól: 2,6 g</b> <b>Błonnik: 37,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2277 kcal</b> <b>B: 104,1 g</b> <b>T: 84,8 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>31,9 g</b>	<b>W: 308,0 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>42,6 g</b> <b>Sól: 2,7 g</b> <b>Błonnik: 35,8 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Pomidor 1 szt. ,	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Kiwi 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2075 kcal</b> <b>B: 97,0 g</b> <b>T: 80,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>27,8 g</b>	<b>W: 277,8 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>19,8 g</b> <b>Sól: 2,7 g</b> <b>Błonnik: 39,6 g</b>



*Smacznego*