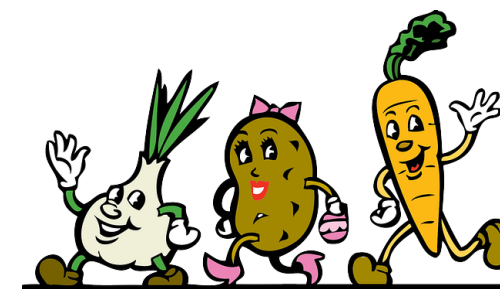


Jadłospis na 18.06.2024r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /g,so,sel/ Masło 15 g /m/ Szyunka biała 50 g /*/ Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/ Naleśniki z serem 2 szt. /j,m,gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 15 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Ogórek małosolny 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2290 kcal B: 93,0 g T: 99,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,4 g	W: 282,7 g w tym cukry: 53,8 g Sól: 5,1 g Błonnik: 28,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /g,so,sel/ Masło 15 g /m/ Szyunka biała 50 g /*/ Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/ Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g /m,gl/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /g,so,sel/ Masło 15 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Sałata 50 g	Brzoskwinia 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2090 kcal B: 83,0 g T: 84,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,0 g	W: 277,9 g w tym cukry: 43,6 g Sól: 4,9 g Błonnik: 28,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 15 g /m/ Szyunka biała 50 g /*/ Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/ Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g /m,gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 15 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Ogórek małosolny 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2060 kcal B: 84,9 g T: 87,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,5 g	W: 260,0 g w tym cukry: 28,8 g Sól: 4,6 g Błonnik: 29,1 g



Smacznego