

Jadłospis na 22.06.2024r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczerek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewica 350 ml /s/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Marchew 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2119 kcal</b> <b>B: 90,8 g</b> <b>T: 80,8 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>36,7 g</b>	<b>W: 283,7 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>39,7 g</b> <b>Sól: 3,7 g</b> <b>Błonnik: 28,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewica 350 ml /s/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Sałata 50 g	Marchew 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2149 kcal</b> <b>B: 91,8 g</b> <b>T: 78,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>36,5 g</b>	<b>W: 295,3 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>38,6 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 29,6 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewica 350 ml /s/, Ryż z tofu i warzywami 350 g /so,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Marchew 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2229 kcal</b> <b>B: 98,7 g</b> <b>T: 92,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>34,5 g</b>	<b>W: 290,5 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>15,5 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 40,7 g</b>

*Smacznego*

