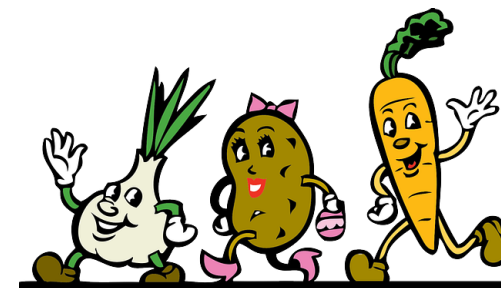


Jadłospis na 23.06.2024r.

Niedziela

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie koperkowym 180 g /gl,s,m/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycy 100 g /m/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2454 kcal B: 96,4 g T: 100,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,5 g	W: 324,7 g w tym cukry: 40,1 g Sól: 6,2 g Błonnik: 35,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie koperkowym 180 g /gl,s,m/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycy 100 g /m/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2449 kcal B: 97,2 g T: 95,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,7 g	W: 332,2 g w tym cukry: 41,0 g Sól: 5,5 g Błonnik: 34,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie koperkowym 180 g /gl,s,m/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Surówka z buraczków 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycy 100 g /m/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2357 kcal B: 94,0 g T: 96,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,7 g	W: 315,6 g w tym cukry: 34,7 g Sól: 5,5 g Błonnik: 39,8 g



Smacznego