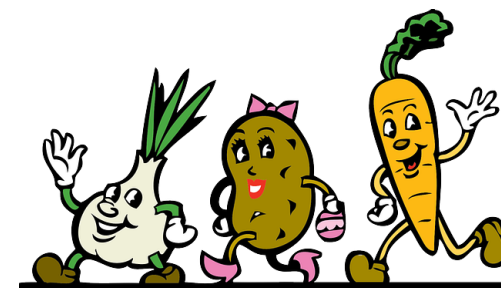


Jadłospis na 28.06.2024r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Marchew 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2055 cal B: 85,0 g T: 79,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,8 g	W: 274,9 g w tym cukry: 41,2 g Sól: 3,8 g Błonnik: 26,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Marchew 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2062 kcal B: 84,4 g T: 77,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,5 g	W: 281,0 g w tym cukry: 40,0 g Sól: 4,0 g Błonnik: 25,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Ryż z tofu i warzywami 350 g /so,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Marchew 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2079 kcal B: 92,6 g T: 92,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,2 g	W: 261,0 g w tym cukry: 17,2 g Sól: 4,2 g Błonnik: 43,5 g



Smacznego