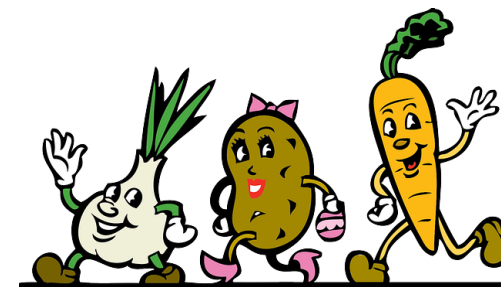


Jadłospis na 29.06.2024r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierka 350 ml /m,j,gl/ Grahamka 1 szt. /gl/ Masło 15 g /m/ Ser żółty 50 g /m/ Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/ Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/ Ziemniaki 180 g Kalafior 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /se,so,gl/ Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Ogórek małosolny 1 szt.	Banan 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2416 kcal B: 115,8 g T: 94,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,9 g	W: 310,7 g w tym cukry: 42,1 g Sól: 4,7 g Błonnik: 37,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierka 350 ml /m,j,gl/ Grahamka 1 szt. /gl/ Masło 15 g /m/ Twaróg z kiełkami 70 g /m/ Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/ Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/ Ziemniaki 180 g Kalafior 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /se,so,gl/ Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2353 kcal B: 115,2 g T: 86,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,1 g	W: 313,9 g w tym cukry: 44,3 g Sól: 2,8 g Błonnik: 37,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 15 g /m/ Twaróg z kiełkami 70 g /m/ Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/ Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/ Ziemniaki 180 g Kalafior 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Ogórek małosolny 1 szt.	Kiwi 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2126 kcal B: 104,4 g T: 79,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,8 g	W: 285,1 g w tym cukry: 18,6 g Sól: 4,0 g Błonnik: 39,3 g



Smacznego