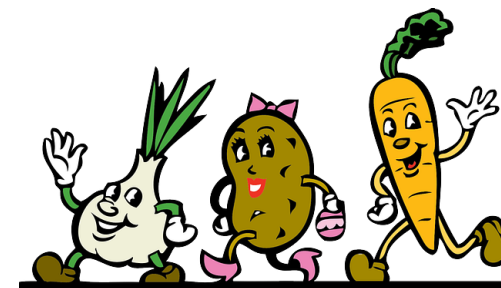


Jadłospis na 30.06.2024r.

Niedziela

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kuskus 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl,/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2106 kcal B: 107,4 g T: 77,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,8 g	W: 273,6 g w tym cukry: 33,9 g Sól: 6,0 g Błonnik: 29,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kuskus 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl,/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2144 kcal B: 109,4 g T: 76,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,8 g	W: 281,6 g w tym cukry: 33,0 g Sól: 4,2 g Błonnik: 29,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza gryczana 160 g Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2090 kcal B: 108,8 g T: 78,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,4 g	W: 269,5 g w tym cukry: 32,4 g Sól: 5,7 g Błonnik: 34,3 g



Smacznego