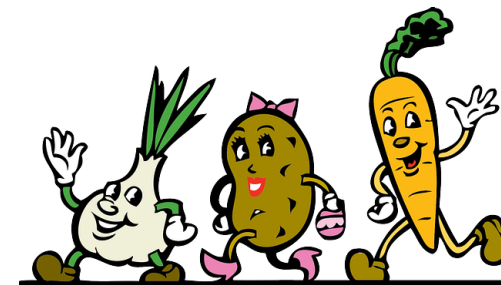


Jadłospis na 11.07.2024r.

Czwartek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masto 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy z tofu 350 g /so/,	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl,/, Masto 15 g /m/, Sałatka z makreli z kaszą kuskus 100 g /r,gl,*/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2105 kcal B: 75,3 g T: 82,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,7 g	W: 308,6 g w tym cukry: 33,8 g Sól: 4,8 g Błonnik: 45,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masto 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy z tofu 350 g /so/,	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl,/, Masto 15 g /m/, Sałatka z makreli z kaszą kuskus 100 g /r,gl,*/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2110 kcal B: 74,2 g T: 80,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,4 g	W: 314,1 g w tym cukry: 32,5 g Sól: 5,0 g Błonnik: 43,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masto 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy z tofu 350 g /so/,	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masto 15 g /m/, Sałatka z makreli z kaszą kuskus 100 g /r,gl,*/, Sałata 50 g	Kiwi 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2070 kcal B: 76,6 g T: 85,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,0 g	W: 295,8 g w tym cukry: 22,8 g Sól: 4,7 g Błonnik: 48,1 g



Smacznego