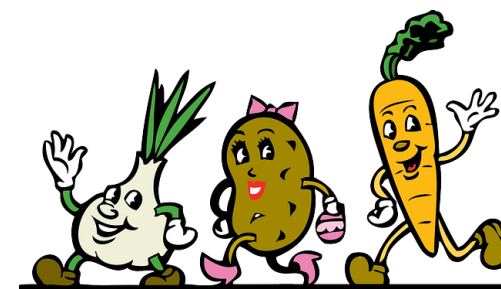


Jadłospis na 18.07.2024r.

Czwartek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /gl,so,*/, Ogórek zielony 1 szt. ,	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s/, Kotlet z jaj 1 szt. /gl,j,*/, Ziemniaki 180 g Szpinak na gęsto 120 g /m,gl/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2383 kcal B: 114,5 g T: 99,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,4 g	W: 293,6 g w tym cukry: 32,6 g Sól: 5,1 g Błonnik: 37,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /gl,so,*/, Pomidor 1 szt. ,	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s/, Jajko w sosie 160 g /gl,j,m,*/, Ziemniaki 180 g Szpinak na gęsto 120 g /m,gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 50 g	Brzoskwinia 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2139 kcal B: 103,9 g T: 81,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,1 g	W: 282,3 g w tym cukry: 32,1 g Sól: 4,4 g Błonnik: 36,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /gl,so,*/, Ogórek zielony 1 szt. ,	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s/, Jajko w sosie 160 g /gl,j,m,*/, Ziemniaki 180 g Szpinak na gęsto 120 g /m,gl/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2194 kcal B: 105,2 g T: 94,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,6 g	W: 268,4 g w tym cukry: 34,3 g Sól: 4,4 g Błonnik: 38,9 g



Smacznego