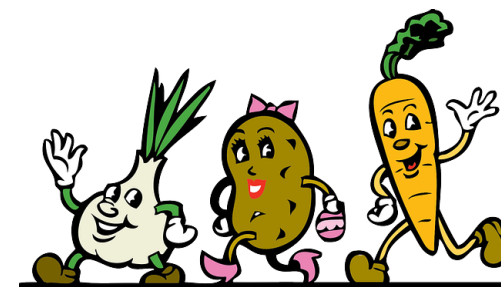


Jadłospis na 19.07.2024r.

Piątek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g Pieczeń z morskuczka 100 g /r,j,gl/, Sałatka z kiszonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Brzoskwinia 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2162 kcal B: 99,4 g T: 83,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,5 g	W: 286,2 g w tym cukry: 48,7 g Sól: 5,0 g Błonnik: 34,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g Pieczeń z morskuczka 100 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s,* /	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Brzoskwinia 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2150 kcal B: 101,3 g T: 79,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,2 g	W: 294,5 g w tym cukry: 51,8 g Sól: 4,6 g Błonnik: 37,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g Pieczeń z morskuczka 100 g /r,j,gl/, Sałatka z kiszonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Brzoskwinia 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2048 kcal B: 37,4 g T: 82,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,7 g	W: 268,8 g w tym cukry: 33,2 g Sól: 5,0 g Błonnik: 37,4 g



Smacznego