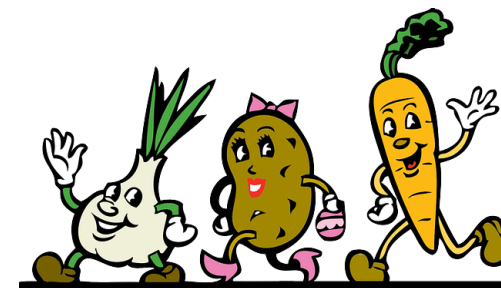


Jadłospis na 20.07.2024r.

Sobota DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewica 350 ml /s/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Marchew 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2119 kcal B: 90,8 g T: 80,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,7 g	W: 283,7 g w tym cukry: 39,7 g Sól: 3,7 g Błonnik: 28,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewica 350 ml /s/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Sałata 50 g	Marchew 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2149 kcal B: 91,8 g T: 78,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,5 g	W: 295,3 g w tym cukry: 38,6 g Sól: 3,9 g Błonnik: 29,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewica 350 ml /s/, Ryż z tofu i warzywami 350 g /so,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Marchew 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2229 kcal B: 98,7 g T: 92,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,5 g	W: 290,5 g w tym cukry: 15,5 g Sól: 4,0 g Błonnik: 40,7 g



Smacznego