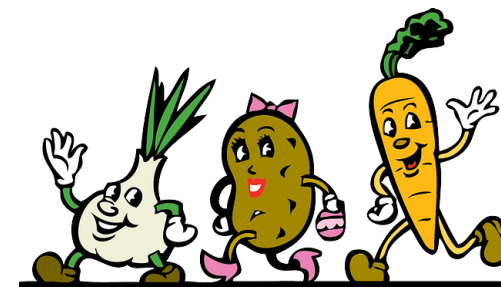


Jadłospis na 22.07.2024r.

Poniedziałek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Zupa grysikowa 350 ml /s,gl/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki 180 g Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /m,j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2210 kcal B: 106,1 g T: 104,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,5 g	W: 235,1 g w tym cukry: 38,1 g Sól: 5,6 g Błonnik: 24,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa grysikowa 350 ml /s,gl/, Udko gotowane w sosie 180 g /gl,s,*/ Ziemniaki 180 g Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /m,j/, Sałata 50 g	Brzoskwinia 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2233 kcal B: 106,6 g T: 104,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,6 g	W: 241,5 g w tym cukry: 38,7 g Sól: 3,9 g Błonnik: 25,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Zupa grysikowa 350 ml /s,gl/, Udko gotowane w sosie 180 g /gl,s,*/ Ziemniaki 180 g Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /m,j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2097 kcal B: 100,2 g T: 101,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,6 g	W: 224,6 g w tym cukry: 26,0 g Sól: 5,6 g Błonnik: 28,5 g



Smacznego