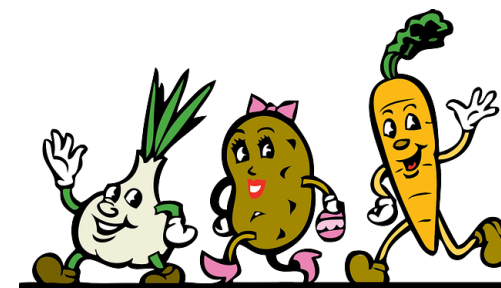


Jadłospis na 23.07.2024r.

Wtorek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa 350 ml /s/, Ryż brązowy z sosem z cieciorci 350 g /s,gl,*/,	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Ogórek małosolny 1 szt.	Nektaryna 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2270 kcal B: 106,3 g T: 88,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,1 g	W: 308,4 g w tym cukry: 40,9 g Sól: 5,3 g Błonnik: 47,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szyńka biała 50 g /*/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa 350 ml /s/, Ryż brązowy z sosem z cieciorci 350 g /s,gl,*/,	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 50 g	Nektaryna 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2224 kcal B: 103,4 g T: 82,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,6 g	W: 312,8 g w tym cukry: 42,8 g Sól: 4,4 g Błonnik: 47,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa 350 ml /s/, Ryż brązowy z sosem z cieciorci 350 g /s,gl,*/,	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Ogórek małosolny 1 szt.	Nektaryna 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2399 kcal B: 118,0 g T: 102,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,8 g	W: 297,1 g w tym cukry: 31,3 g Sól: 5,0 g Błonnik: 48,2 g



Smacznego