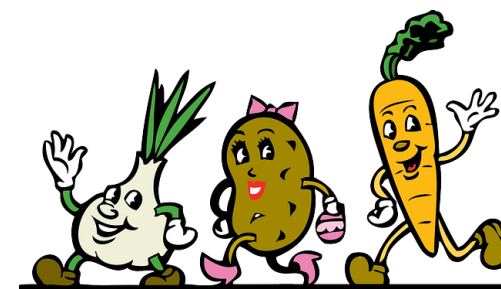


Jadłospis na 24.07.2024r.

Środa DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Kotlet z piersi 1 szt. /gl,j,*/, Ziemniaki 180 g, Miks warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2354 kcal B: 95,7 g T: 90,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,4 g	W: 321,7 g w tym cukry: 43,4 g Sól: 4,8 g Błonnik: 35,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Miks warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2241 kcal B: 93,9 g T: 84,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,8 g	W: 309,4 g w tym cukry: 44,3 g Sól: 4,6 g Błonnik: 35,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Miks warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Kiwi 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2071 kcal B: 87,3 g T: 80,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,8 g	W: 286,9 g w tym cukry: 19,9 g Sól: 4,6 g Błonnik: 40,1 g



Smacznego