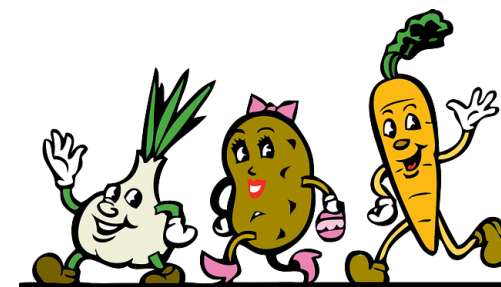


Jadłospis na 29.07.2024r.

Poniedziałek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/, Bułka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa ryżowa 350 ml /s/, Pierś smażona 1 szt. /gl,j,*/, Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Banan 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2243 kcal B: 101,7 g T: 95,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,3 g	W: 271,6 g w tym cukry: 39,2 g Sól: 3,2 g Błonnik: 29,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/, Bułka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa ryżowa 350 ml /s/, Pierś gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2268 kcal B: 110,7 g T: 99,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,0 g	W: 262,2g w tym cukry: 39,8 g Sól: 3,0 g Błonnik: 29,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 2 szt. /j/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa ryżowa 350 ml /s/, Pierś gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Kiwi 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2055 kcal B: 93,3 g T: 100,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,1 g	W: 225,4 g w tym cukry: 13,8 g Sól: 3,0 g Błonnik: 31,5 g



Smacznego