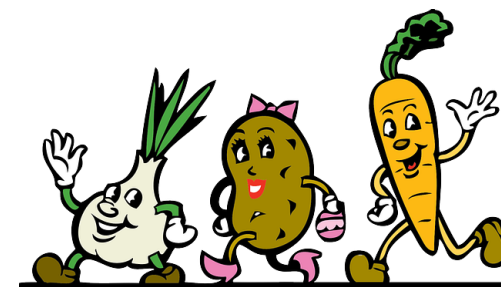


Jadłospis na 30.07.2024r.

Wtorek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /gl,so,*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,j,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek małosolny 1 szt.	Nektarynka 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2467 kcal B: 111,9 g T: 87,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,5 g	W: 338,7 g w tym cukry: 52,1 g Sól: 5,4 g Błonnik: 34,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /gl,so,*/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g	Nektarynka 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2269 kcal B: 105,1 g T: 69,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,1 g	W: 338,3 g w tym cukry: 37,6 g Sól: 4,2 g Błonnik: 35,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /gl,so,*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek małosolny 1 szt.	Nektarynka 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2159 kcal B: 101,3 g T: 69,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,1 g	W: 314,9 g w tym cukry: 29,6 g Sól: 5,1 g Błonnik: 36,3 g



Smacznego