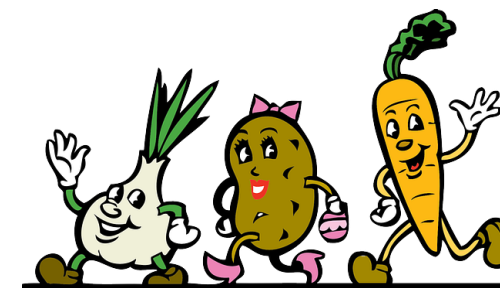


Jadłospis na 31.07.2024r.

Środa DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /gl,j,m/, Bułka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2487 kcal B: 129,1 g T: 106,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,0 g	W: 279,7 g w tym cukry: 58,3 g Sól: 3,8 g Błonnik: 27,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /gl,j,m/, Bułka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Udko gotowane w sosie 1 szt. /gl,s,*/, Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2472 kcal B: 128,9 g T: 99,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,4 g	W: 291,5 g w tym cukry: 58,5 g Sól: 4,1 g Błonnik: 26,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Udko gotowane w sosie 1 szt. /gl,s,*/, Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m	E: 2303 kcal B: 119,4 g T: 99,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,6 g	W: 266,2 g w tym cukry: 41,3 g Sól: 4,3 g Błonnik: 34,6 g



Smacznego