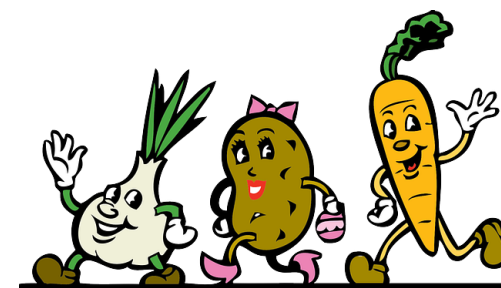


Jadłospis na 06.08.2024r.

Wtorek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /g,so,sel/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Łazanki z cukinią /j, gl,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek małosolny 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2092 kcal B: 72,8 g T: 100,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,0 g	W: 252,8 g w tym cukry: 28,7 g Sól: 4,9 g Błonnik: 29,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /g,so,sel/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Łazanki z cukinią /j, gl,*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /g,so,sel/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Brzoskwinia 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2081 kcal B: 72,1 g T: 98,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,8 g	W: 255,4 g w tym cukry: 30,1 g Sól: 5,1 g Błonnik: 30,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Łazanki z cukinią /gl,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek małosolny 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2140 kcal B: 72,1 g T: 99,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,6 g	W: 268,0 g w tym cukry: 27,3 g Sól: 4,8 g Błonnik: 30,2 g



Smacznego