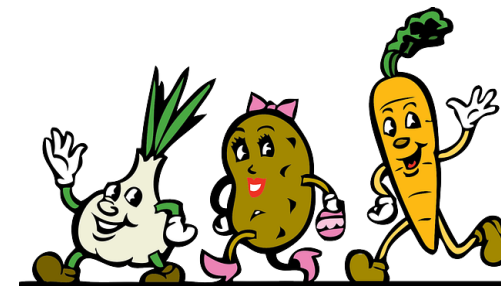


Jadłospis na 15.08.2024r.

Czwartek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Pomidor 1 szt. ,	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g ze szpinakiem i fetą 200 g /m,gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl,/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Ogórek 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2131 kcal B: 86,9 g T: 80,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,6 g	W: 295,2 g w tym cukry: 28,6 g Sól: 6,3 g Błonnik: 33,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl,/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Pomidor 1 szt. ,	Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g ze szpinakiem i fetą 200 g /m,gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl,/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Brzoskwinia 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2151 kcal B: 88,1 g T: 80,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,6 g	W: 298,3 g w tym cukry: 27,5 g Sól: 6,2 g Błonnik: 31,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Pomidor 1 szt. ,	Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g ze szpinakiem i fetą 200 g /m,gl/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Ogórek 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2117 kcal B: 87,0 g T: 82,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,7 g	W: 287,8 g w tym cukry: 26,8 g Sól: 6,3 g Błonnik: 33,9 g

+



Smacznego