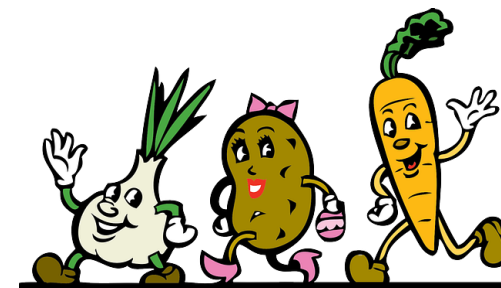


Jadłospis na 21.08.2024r.

Środa DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pieczeń rzymska 100 g /gl,j,*/, Ziemniaki 180 g, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2200 kcal B: 92,4 g T: 92,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,2 g	W: 282,5 g w tym cukry: 42,6 g Sól: 7,1 g Błonnik: 34,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pieczeń rzymska 100 g /gl,j,*/, Ziemniaki 180 g, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2389 kcal B: 113,8 g T: 101,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,3 g	W: 289,3 g w tym cukry: 48,4 g Sól: 4,4 g Błonnik: 34,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pieczeń rzymska 100 g /gl,j,*/, Ziemniaki 180 g, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kiwi 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2208 kcal B: 107,8 g T: 98,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,5 g	W: 259,2 g w tym cukry: 23,1 g Sól: 6,1 g Błonnik: 37,6 g



Smacznego