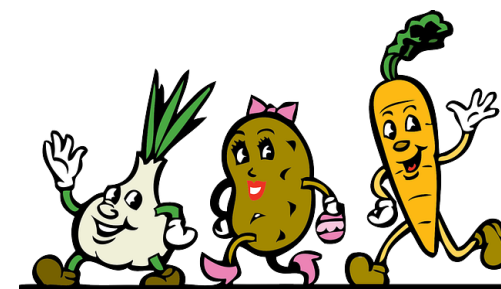


# Jadłospis na 05.04.2024r.

## Piątek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Zupa krem z marchewki 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk smażony 100 g /r,j,gl/, Surówka z kiszanej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2270 kcal</b> <b>B: 107,3 g</b> <b>T: 97,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,5 g</b>	<b>W: 271,4 g</b> <b>w tym cukry: 42,1 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 32,5 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z marchewki 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk z pieca 100 g /r,s/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2175 kcal</b> <b>B: 107,5 g</b> <b>T: 92,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,9 g</b>	<b>W: 262,8 g</b> <b>w tym cukry: 46,0 g</b> <b>Sól: 4,1 g</b> <b>Błonnik: 35,4 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk z pieca 100 g /r,s/, Surówka z kiszanej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2092 kcal</b> <b>B: 101,9 g</b> <b>T: 94,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,4 g</b>	<b>W: 247,5 g</b> <b>w tym cukry: 28,7 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 40,3 g</b>



*Smacznego*