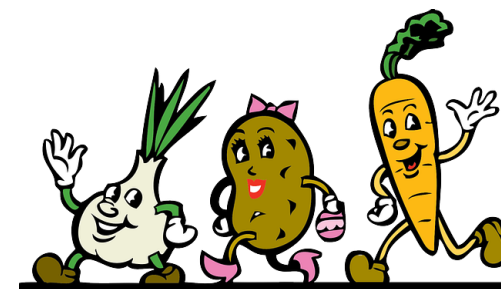


# Jadłospis na 06.04.2024r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,j,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /gl,s,j/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2254 kcal</b> <b>B: 110,0 g</b> <b>T: 93,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,0 g</b>	<b>W: 274,7 g</b> <b>w tym cukry: 42,0 g</b> <b>Sól: 5,6 g</b> <b>Błonnik: 31,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,j,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /gl,s,j/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2243 kcal</b> <b>B: 108,5 g</b> <b>T: 91,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,7 g</b>	<b>W: 277,6 g</b> <b>w tym cukry: 43,4 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 31,6 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /gl,s,j/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2076 kcal</b> <b>B: 99,5 g</b> <b>T: 86,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,1 g</b>	<b>W: 258,5 g</b> <b>w tym cukry: 27,3 g</b> <b>Sól: 5,7 g</b> <b>Błonnik: 34,8 g</b>



*Smacznego*