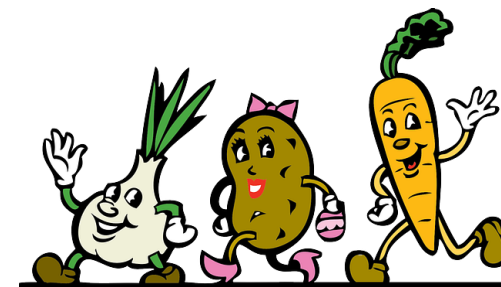


Jadłospis na 08.04.2024r.

Poniedziałek

DZIECI

| DIETA | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Podwieczorek | Posiłek wieczorny | Wartość odżywcza | |
|---|---|--|--|-------------------|-----------------------------|--|--|
| PODSTAWOWA | Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Pomidor ½ szt. | Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kotlet z piersi kurczaka 1 szt. /j,gl,*/, Ziemniaki 180 g Sałatka z buraczków 120 g | Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Sałata 50 g | Pomarańcza 1 szt. | Jogurt naturalny 1 szt. /m/ | E: 2426 kcal B: 113,5 g T: 87,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,9 g | W: 334,4 g w tym cukry: 51,3 g Sól: 4,0 g Błonnik: 41,0 g |
| ŁATWOSTRAWNA | Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Pomidor ½ szt. | Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pierś z kurczaka w sosie 180 g /s,gl,*/, Ziemniaki 180 g Buraczki na gęsto 120 g /gl/ | Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Sałata 50 g | Pomarańcza 1 szt. | Jogurt naturalny 1 szt. /m/ | E: 2287 kcal B: 111,4 g T: 77,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,1 g | W: 324,5 g w tym cukry: 52,5 g Sól: 3,8 g Błonnik: 40,7 g |
| Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Pomidor ½ szt. | Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pierś z kurczaka w sosie 180 g /s,gl,*/, Ziemniaki 180 g Sałatka z buraczków 120 g | Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Sałata 50 g | Pomarańcza 1 szt. | Jogurt naturalny 1 szt. /m/ | E: 2142 kcal B: 100,2 g T: 74,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,9 g | W: 308,4 g w tym cukry: 38,8 g Sól: 4,1 g Błonnik: 42,8 g |



Smacznego