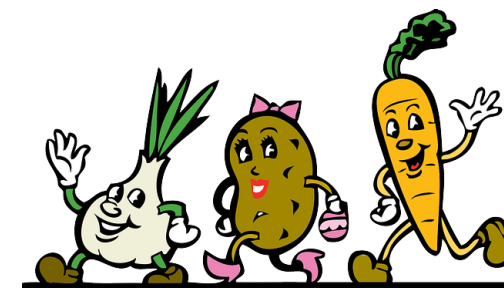


# Jadłospis na 09.04.2024r.

Wtorek

DZIECI

| DIETA   | Śniadanie  | Obiad   | Kolacja  | Podwieczorek | Posiłek wieczorny         | Wartość odżywcza   |  |
|---|--|---|--|--------------|---------------------------|--|--|
| <b>PODSTAWOWA</b>                                       | Herbata 200 ml<br>Chleb razowy 100 g /gl,m/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Polędwica sopocka 50 g /*/,<br>Papryka ¼ szt. | Herbata 200 ml<br>Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/,<br>Naleśniki z serem 2 szt. /gl,m,j/                 | Herbata 200 ml<br>Chleb pszenny 100 g /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/,<br>Sałata 50 g  | Banan 1 szt. | Jogurt owocowy 1 szt. /m/ | <b>E: 2387 kcal</b><br><b>B: 100,2 g</b><br><b>T: 91,7 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,2 g</b> | <b>W: 317,8 g</b><br><b>w tym cukry: 58,0 g</b><br><b>Sól: 4,4 g</b><br><b>Błonnik: 29,5 g</b> |
| <b>ŁATWOSTRAWNA</b>                                     | Herbata 200 ml<br>Chleb pszenny 100 g /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Polędwica sopocka 50 g /*/,<br>Pomidor ½ szt.  | Herbata 200 ml<br>Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/,<br>Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /gl,m/ | Herbata 200 ml<br>Chleb pszenny 100 g /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/,<br>Sałata 50 g  | Banan 1 szt. | Jogurt owocowy 1 szt. /m/ | <b>E: 2204 kcal</b><br><b>B: 89,9 g</b><br><b>T: 75,7 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,8 g</b>  | <b>W: 316,3 g</b><br><b>w tym cukry: 45,2 g</b><br><b>Sól: 4,3 g</b><br><b>Błonnik: 27,9 g</b> |
| <b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b> | Herbata 200 ml<br>Chleb razowy 100 g /gl,m/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Polędwica sopocka 50 g /*/,<br>Papryka ¼ szt. | Herbata 200 ml<br>Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/,<br>Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /gl,m/ | Herbata 200 ml<br>Chleb razowy 100 g /gl,m/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/,<br>Sałata 50 g | Kiwi 1 szt.  | Skyr 1 szt. /m/           | <b>E: 2086 kcal</b><br><b>B: 89,4 g</b><br><b>T: 79,5 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,7 g</b>  | <b>W: 283,8 g</b><br><b>w tym cukry: 22,1 g</b><br><b>Sól: 3,8 g</b><br><b>Błonnik: 32,8 g</b> |



*Smacznego*