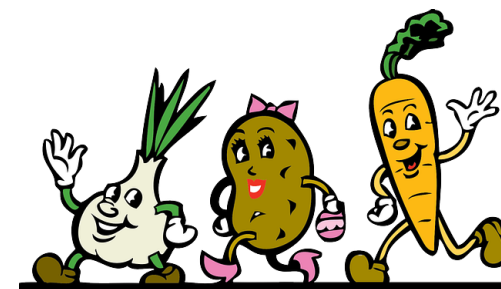


# Jadłospis na 10.04.2024r.

Środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2228 kcal</b> <b>B: 113,1 g</b> <b>T: 89,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,8 g</b>	<b>W: 272,8 g</b> <b>w tym cukry: 36,5 g</b> <b>Sól: 5,5 g</b> <b>Błonnik: 31,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella ½ szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane w sosie 1 szt. /s,gl,*/, Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2395 kcal</b> <b>B: 135,5 g</b> <b>T: 93,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,5 g</b>	<b>W: 284,7 g</b> <b>w tym cukry: 43,1 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 32,8 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2344 kcal</b> <b>B: 136,1 g</b> <b>T: 99,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,8 g</b>	<b>W: 261,5 g</b> <b>w tym cukry: 24,7 g</b> <b>Sól: 4,8 g</b> <b>Błonnik: 36,5 g</b>



*Smacznego*