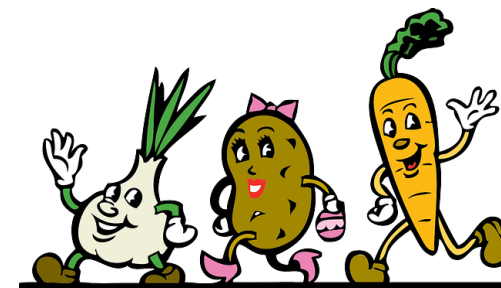


# Jadłospis na 12.04.2024r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morskczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z kapusty czerwonej 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2170 kcal</b> <b>B: 86,0 g</b> <b>T: 85,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,8 g</b>	<b>W: 293,2 g</b> <b>w tym cukry: 53,4 g</b> <b>Sól: 3,7 g</b> <b>Błonnik: 31,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morskczuka 100 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2144 kcal</b> <b>B: 86,0 g</b> <b>T: 78,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,2 g</b>	<b>W: 303,7 g</b> <b>w tym cukry: 55,2 g</b> <b>Sól: 4,1 g</b> <b>Błonnik: 32,6 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morskczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z kapusty czerwonej 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2091 kcal</b> <b>B: 87,7 g</b> <b>T: 92,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,8 g</b>	<b>W: 261,9 g</b> <b>w tym cukry: 20,5 g</b> <b>Sól: 3,7 g</b> <b>Błonnik: 35,1g</b>



*Smacznego*