

# Jadłospis na 13.04.2024r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 g /m,gl/, Grahamka 1 szt /gl/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, */	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 70 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2519 kcal</b> <b>B: 120,1 g</b> <b>T: 98,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,1 g</b>	<b>W: 320,5 g</b> <b>w tym cukry: 37,7 g</b> <b>Sól: 4,1 g</b> <b>Błonnik: 34,2 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 g /m,gl/, Grahamka 1 szt /gl/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, */	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 70 g /*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2540 kcal</b> <b>B: 121,6 g</b> <b>T: 98,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,1 g</b>	<b>W: 323,9 g</b> <b>w tym cukry: 36,6 g</b> <b>Sól: 4,1 g</b> <b>Błonnik: 33,2 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, */	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 70 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2365 kcal</b> <b>B: 110,9 g</b> <b>T: 91,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,9 g</b>	<b>W: 309,0 g</b> <b>w tym cukry: 26,4 g</b> <b>Sól: 4,4 g</b> <b>Błonnik: 36,7 g</b>

*Smacznego*

