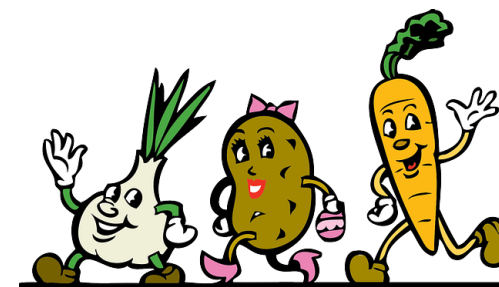


Jadłospis na 14.04.2024r.

Niedziela

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szyńka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2113 kcal B: 93,5 g T: 88,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,5 g	W: 270,2 g w tym cukry: 25,4 g Sól: 6,5 g Błonnik: 35,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szyńka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2078 kcal B: 90,5 g T: 81,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,5 g	W: 277,6 g w tym cukry: 26,1 g Sól: 3,8 g Błonnik: 33,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza gryczana 160 g, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szyńka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2072 kcal B: 93,0 g T: 86,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,1 g	W: 267,1 g w tym cukry: 28,7 g Sól: 5,3 g Błonnik: 37,1 g



Smacznego