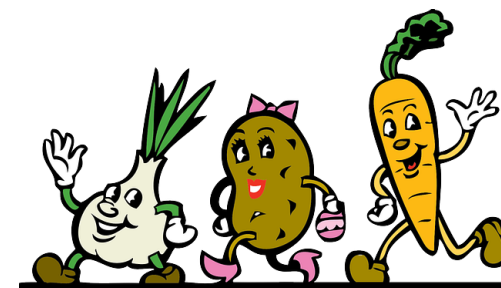


# Jadłospis na 17.04.2024r.

Środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś z kurczaka smażona 1 szt. /gl,j,*/, Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/ Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2366 kcal</b> <b>B: 115,1 g</b> <b>T: 101,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,9 g</b>	<b>W: 278,3 g</b> <b>w tym cukry: 55,0 g</b> <b>Sól: 5,5 g</b> <b>Błonnik: 31,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/, Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl,/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/ Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2231 kcal</b> <b>B: 112,0 g</b> <b>T: 88,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,9 g</b>	<b>W: 274,4 g</b> <b>w tym cukry: 55,3 g</b> <b>Sól: 3,7 g</b> <b>Błonnik: 30,2 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/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/, Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/ Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2119 kcal</b> <b>B: 105,4 g</b> <b>T: 90,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,2 g</b>	<b>W: 254,4 g</b> <b>w tym cukry: 44,6 g</b> <b>Sól: 5,4 g</b> <b>Błonnik: 34,7 g</b>



*Smacznego*