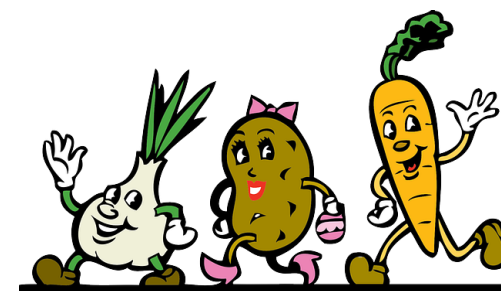


Jadłospis na 18.04.2024r.

Czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s, */, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Marchewka 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2082 kcal B: 76,3 g T: 67,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,1 g	W: 335,9 g w tym cukry: 48,0 g Sól: 4,4 g Błonnik: 47,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s, */, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Marchewka 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2070 kcal B: 75,1 g T: 65,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,8 g	W: 338,1 g w tym cukry: 49,4 g Sól: 4,5 g Błonnik: 46,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s, */, Ryż brązowy z tofu 350 g /so,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Marchewka 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2138 kcal B: 87,9 g T: 80,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,4 g	W: 312,3 g w tym cukry: 23,8 g Sól: 4,3 g Błonnik: 48,2 g



Smacznego