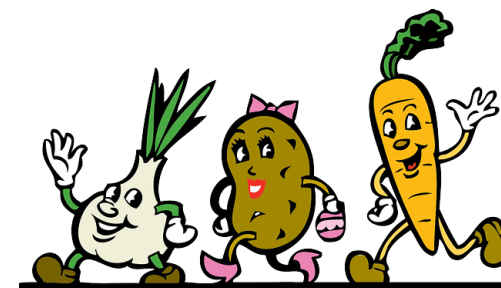


# Jadłospis na 19.04.2024r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,j,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk z pieca 100 g /r,s/, Surówka z kiszonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/ Ogórek ¼ szt.	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2308 kcal</b> <b>B: 112,3 g</b> <b>T: 86,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>34,0 g</b>	<b>W: 310,7 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>49,3 g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 41,7 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,j,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk z pieca 100 g /r,s/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/ Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2488 kcal</b> <b>B: 134,7 g</b> <b>T: 87,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>38,4 g</b>	<b>W: 330,1 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>56,8 g</b> <b>Sól: 3,7 g</b> <b>Błonnik: 43,1 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk z pieca 100 g /r,s/, Surówka z kiszonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/ Ogórek ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2336 kcal</b> <b>B: 125,5 g</b> <b>T: 89,8 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>34,8 g</b>	<b>W: 301,2 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>36,7 g</b> <b>Sól: 4,1 g</b> <b>Błonnik: 46,6 g</b>



*Smacznego*