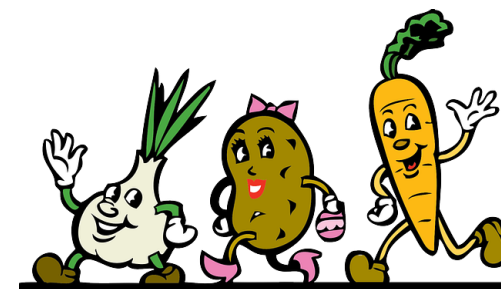


Jadłospis na 22.04.2024r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2424 kcal B: 133,5 g T: 87,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,4 g	W: 309,9 g w tym cukry: 45,8 g Sól: 6,2 g Błonnik: 36,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2447 kcal B: 134,6 g T: 87,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,4 g	W: 314,3 g w tym cukry: 44,8 g Sól: 4,4 g Błonnik: 35,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kiwi 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2212 kcal B: 124,0 g T: 80,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,2 g	W: 284,1 g w tym cukry: 21,8 g Sól: 6,5 g Błonnik: 39,1 g



Smacznego