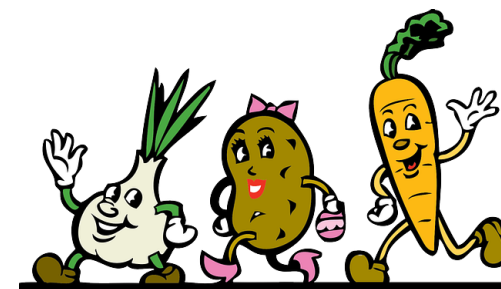


Jadłospis na 23.04.2024r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Naleśniki z serem 2 szt. /j,gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek zielony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2322 kcal B: 97,2 g T: 95,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,2 g	W: 294,7 g w tym cukry: 57,7 g Sól: 5,0 g Błonnik: 27,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Makaron z serem 300 g /j,gl,m/	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.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2139 kcal B: 87,1 g T: 79,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,9 g	W: 292,9 g w tym cukry: 44,8 g Sól: 4,9 g Błonnik: 26,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Makaron z serem 300 g /j,gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek zielony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2023 kcal B: 84,0 g T: 80,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,5 g	W: 267,2 g w tym cukry: 31,9 g Sól: 4,6 g Błonnik: 29,3 g



Smacznego