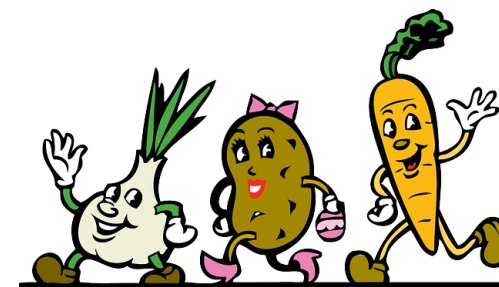


Jadłospis na 24.04.2024r.

Środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2187 kcal B: 105,4 g T: 85,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,9 g	W: 284,2 g w tym cukry: 40,5 g Sól: 3,9 g Błonnik: 36,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2202 kcal B: 104,3 g T: 83,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,6 g	W: 291,8 g w tym cukry: 38,5 g Sól: 4,1 g Błonnik: 34,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2054 kcal B: 98,5 g T: 80,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,9 g	W: 271,6 g w tym cukry: 29,3 g Sól: 4,0 g Błonnik: 39,9 g



Smacznego