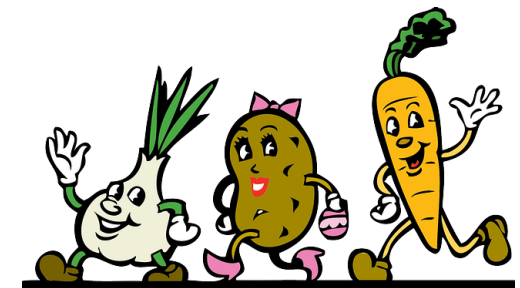


Jadłospis na 25.04.2024r.

Czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż z sosem z ciecierzycy 350 g /s,gl,*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2117 kcal B: 80,1 g T: 73,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,8 g	W: 328,6 g w tym cukry: 51,2 g Sól: 6,0 g Błonnik: 48,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż z sosem z ciecierzycy 350 g /s,gl,*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2077 kcal B: 77,6 g T: 67,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,9 g	W: 335,2 g w tym cukry: 54,6 g Sól: 4,2 g Błonnik: 48,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż z sosem z ciecierzycy 350 g /s,gl,*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2143 kcal B: 92,1 g T: 85,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,7 g	W: 297,3 g w tym cukry: 27,6 g Sól: 4,8 g Błonnik: 48,9 g



Smacznego