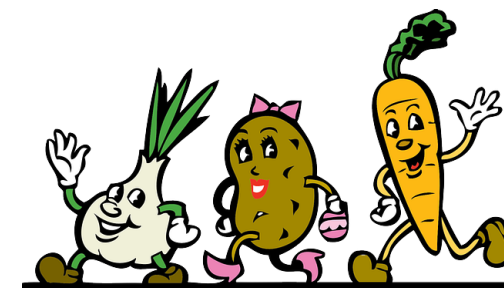


Jadłospis na 26.04.2024r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk smażony 100 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2340 kcal B: 113,1 g T: 95,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,5 g	W: 288,1 g w tym cukry: 45,6 g Sól: 3,6 g Błonnik: 33,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Burger z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s,* /	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2319 kcal B: 113,0 g T: 93,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,4 g	W: 288,0 g w tym cukry: 47,5 g Sól: 4,0 g Błonnik: 34,4 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 Krupnik 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Burger z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2160 kcal B: 105,0 g T: 89,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,3 g	W: 266,9 g w tym cukry: 34,4 g Sól: 3,7 g Błonnik: 34,4 g



Smacznego