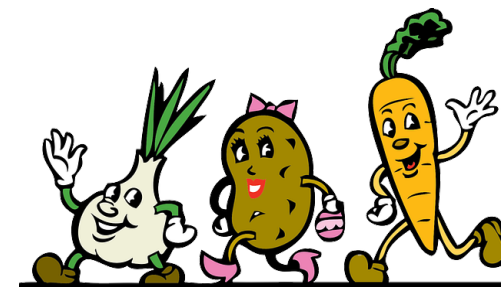


Jadłospis na 01.05.2024r.

Środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2137 kcal B: 85,9 g T: 90,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,6 g	W: 279,3 g w tym cukry: 23,7 g Sól: 5,0 g Błonnik: 34,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2345 kcal B: 109,0 g T: 98,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,7 g	W: 289,0 g w tym cukry: 31,1 g Sól: 4,1 g Błonnik: 35,6 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/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2315 kcal B: 106,2 g T: 98,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,7 g	W: 283,9 g w tym cukry: 27,9 g Sól: 4,1 g Błonnik: 34,6 g



Smacznego