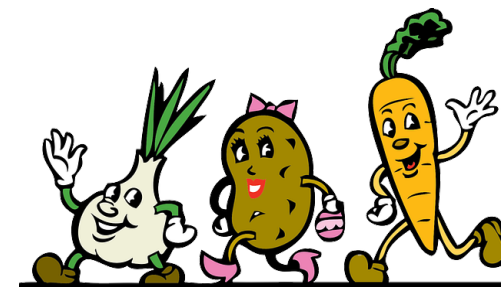


# Jadłospis na 03.05.2024r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Barszcz czerwony 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z kiszonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so, se/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2097 kcal</b> <b>B: 100,6 g</b> <b>T: 89,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,9 g</b>	<b>W: 254,0 g</b> <b>w tym cukry: 40,7 g</b> <b>Sól: 6,0 g</b> <b>Błonnik: 33,4 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Barszcz czerwony 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s,* /	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so, se/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Pomidor ½ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2075 kcal</b> <b>B: 101,4 g</b> <b>T: 83,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,3 g</b>	<b>W: 265,6 g</b> <b>w tym cukry: 45,3 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 36,6 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Barszcz czerwony 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z kiszonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so, se/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2104 kcal</b> <b>B: 101,8 g</b> <b>T: 91,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,1 g</b>	<b>W: 250,6 g</b> <b>w tym cukry: 39,3 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 33,8 g</b>



*Smacznego*