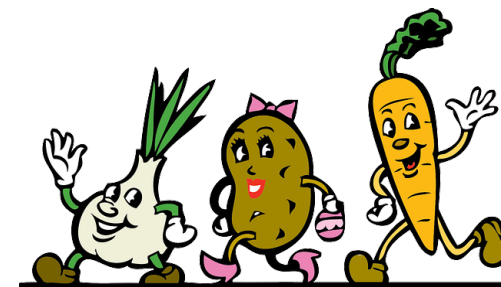


Jadłospis na 29.04.2024r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /j,gl,m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g; Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2248 kcal B: 117,9 g T: 89,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,2 g	W: 273,4 g w tym cukry: 49,5 g Sól: 3,7 g Błonnik: 31,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /j,gl,m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g; Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2240 kcal B: 116,4 g T: 86,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,9 g	W: 275,9 g w tym cukry: 48,2 g Sól: 3,9 g Błonnik: 29,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g; Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Kiwi 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2076 kcal B: 110,2 g T: 84,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,1 g	W: 253,7 g w tym cukry: 25,9 g Sól: 3,8 g Błonnik: 36,0 g



Smacznego