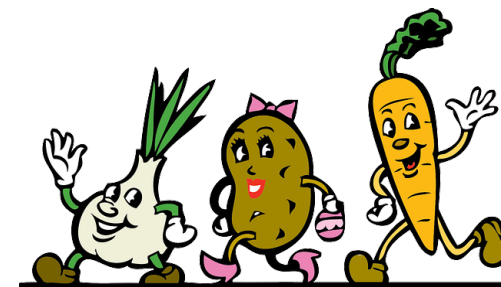


Jadłospis na 30.04.2024r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g Kotlet z jaj /j,gl/, Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2311 kcal B: 93,2 g T: 87,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,2 g	W: 329,2 g w tym cukry: 40,9 g Sól: 6,3 g Błonnik: 43,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g Jajko w sosie koperkowym /j,gl,m/, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2081 kcal B: 82,3 g T: 68,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,2 g	W: 322,3 g w tym cukry: 40,8 g Sól: 4,2 g Błonnik: 41,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g Jajko w sosie koperkowym /j,gl,m/, Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2091 kcal B: 85,0 g T: 78,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,4 g	W: 304,5 g w tym cukry: 39,4 g Sól: 5,7 g Błonnik: 44,7 g



Smacznego