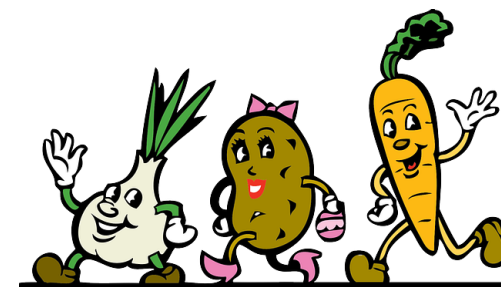


# Jadłospis na 08.05.2024r.

## Środa DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bigos 300 g /*/, Ziemniaki 180 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2198 kcal</b> <b>B: 83,7 g</b> <b>T: 97,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,3 g</b>	<b>W: 277,7 g</b> <b>w tym cukry: 44,5 g</b> <b>Sól: 6,4 g</b> <b>Błonnik: 33,3 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2192 kcal</b> <b>B: 83,6 g</b> <b>T: 91,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,6 g</b>	<b>W: 293,7 g</b> <b>w tym cukry: 51,1 g</b> <b>Sól: 3,8 g</b> <b>Błonnik: 35,4 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/, Sałata 50 g	Kiwi 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2079 kcal</b> <b>B: 77,9 g</b> <b>T: 93,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,3 g</b>	<b>W: 270,1 g</b> <b>w tym cukry: 26,2 g</b> <b>Sól: 3,8 g</b> <b>Błonnik: 39,7 g</b>



*Smacznego*