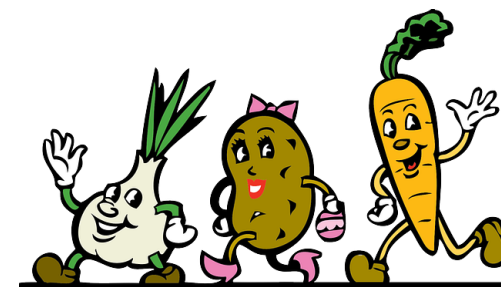


Jadłospis na 10.05.2024r.

Piątek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml /s/, Pieczeń z morskczuka 90 g /r,gl,j/, Ziemniaki 180 g, Mieszanka warzyw gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2148 kcal B: 83,1 g T: 86,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,7 g	W: 287,4 g w tym cukry: 56,2 g Sól: 3,6 g Błonnik: 28,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml /s/, Pieczeń z morskczuka 90 g /r,gl,j/, Ziemniaki 180 g, Mieszanka warzyw gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2149 kcal B: 83,5 g T: 86,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,7 g	W: 287,4 g w tym cukry: 56,2 g Sól: 3,6 g Błonnik: 28,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml /s/, Pieczeń z morskczuka 90 g /r,gl,j/, Ziemniaki 180 g, Mieszanka warzyw gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2096 kcal B: 88,7 g T: 96,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,6 g	W: 253,4 g w tym cukry: 23,2 g Sól: 3,6 g Błonnik: 35,6 g



Smacznego