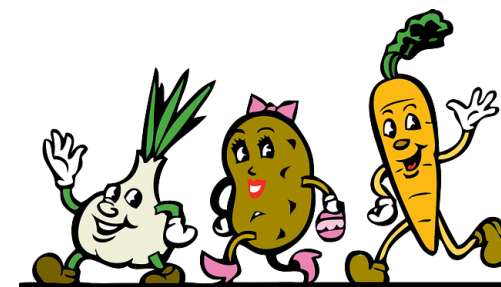


Jadłospis na 11.05.2024r.

Piątek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g ze szpinakiem i fetą 200 g /m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2226 kcal B: 100,0 g T: 90,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,0 g	W: 281,1 g w tym cukry: 34,8 g Sól: 6,6 g Błonnik: 31,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g ze szpinakiem i fetą 200 g /m/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2232 kcal B: 99,3 g T: 88,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,7 g	W: 286,9 g w tym cukry: 33,5 g Sól: 6,8 g Błonnik: 29,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g ze szpinakiem i fetą 200 g /m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2093 kcal B: 92,7 g T: 85,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,9 g	W: 270,1 g w tym cukry: 23,6 g Sól: 6,7 g Błonnik: 34,5 g



Smacznego