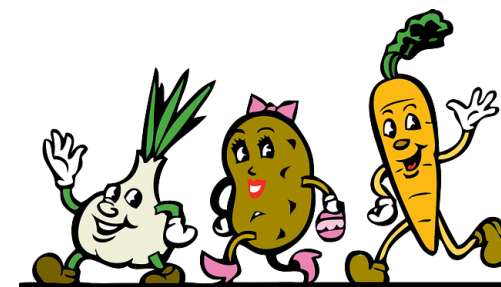


Jadłospis na 12.05.2024r.

Niedziela DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /gl,s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2087 kcal B: 92,1 g T: 89,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,9 g	W: 255,8 g w tym cukry: 21,4 g Sól: 5,8 g Błonnik: 28,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /gl,s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2285 kcal B: 112,6 g T: 96,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,7 g	W: 268,7 g w tym cukry: 25,9 g Sól: 4,1 g Błonnik: 27,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /gl,s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2266 kcal B: 116,3 g T: 100,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,3 g	W: 255,4 g w tym cukry: 29,0 g Sól: 4,7 g Błonnik: 33,0 g



Smacznego