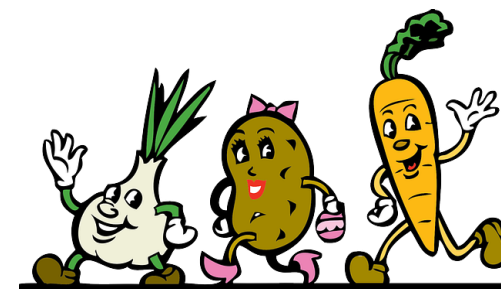


Jadłospis na 13.05.2024r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś z kurczaka smażona 1 szt. /gl,j,*/, Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2346 kcal</b> <b>B: 103,7 g</b> <b>T: 84,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,5 g</b>	<b>W: 328,4 g</b> <b>w tym cukry: 46,2 g</b> <b>Sól: 3,4 g</b> <b>Błonnik: 38,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/, Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2241 kcal</b> <b>B: 99,7 g</b> <b>T: 83,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,1 g</b>	<b>W: 307,6 g</b> <b>w tym cukry: 46,5 g</b> <b>Sól: 3,1 g</b> <b>Błonnik: 36,6 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/, Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g	Kiwi 1 szt.,	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2074 kcal</b> <b>B: 92,1 g</b> <b>T: 78,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,5 g</b>	<b>W: 289,6 g</b> <b>w tym cukry: 18,2 g</b> <b>Sól: 3,0 g</b> <b>Błonnik: 41,6 g</b>



*Smacznego*