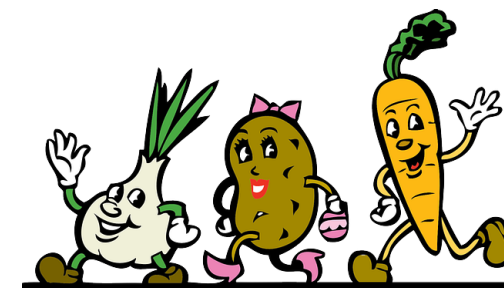


Jadłospis na 14.05.2024r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewica 350 ml /s/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70 g /m/, Sałata 50 g	Marchew 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2109 kcal B: 84,9 g T: 77,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,9 g	W: 298,9 g w tym cukry: 30,4 g Sól: 4,2 g Błonnik: 33,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewica 350 ml /s/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70 g /m/, Sałata 50 g	Marchew 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2114 kcal B: 83,8 g T: 75,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,6 g	W: 304,4 g w tym cukry: 29,1 g Sól: 4,3 g Błonnik: 31,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewica 350 ml /s/, Ryż z tofu i warzywami 350 g /so,*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70 g /m/, Sałata 50 g	Marchew 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2107 kcal B: 87,6 g T: 84,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,5 g	W: 297,2 g w tym cukry: 23,9 g Sól: 4,3 g Błonnik: 49,5 g



Smacznego