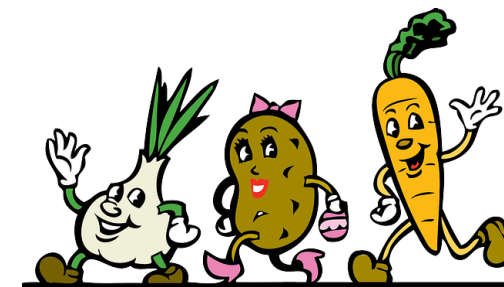


Jadłospis na 15.05.2024r.

Środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Szyńka drobiowa 50 g /*/ Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Jajko w sosie koperkowym 180 g /j,gl,s,m/, Ziemniaki 180 g, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2077 kcal</b> <b>B: 72,6 g</b> <b>T: 83,8 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>31,6 g</b>	<b>W: 290,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>46,8 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 34,6 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Szyńka drobiowa 50 g /*/ Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Jajko w sosie koperkowym 180 g /j,gl,s,m/, Ziemniaki 180 g, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2077 kcal</b> <b>B: 71,5 g</b> <b>T: 81,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>31,3 g</b>	<b>W: 294,9 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>45,6 g</b> <b>Sól: 4,8 g</b> <b>Błonnik: 32,4 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szyńka drobiowa 50 g /*/ Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Jajko w sosie koperkowym 180 g /j,gl,s,m/, Ziemniaki 180 g, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2074 kcal</b> <b>B: 79,6 g</b> <b>T: 93,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>36,0 g</b>	<b>W: 266,1 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>26,5 g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 39,0 g</b>



*Smacznego*