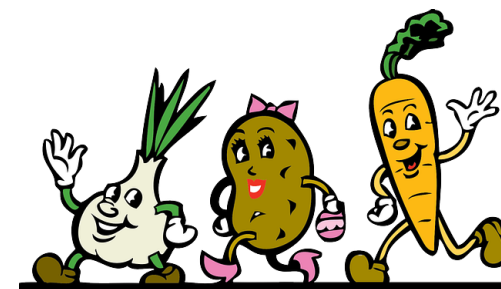


Jadłospis na 16.05.2024r.

Czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z sosem mięsno-jarzynowym 180 g /s,gl,*/,	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecioriki 100 g Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2254 kcal B: 101,0 g T: 81,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,4 g	W: 312,6 g w tym cukry: 38,7 g Sól: 4,1 g Błonnik: 34,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z sosem mięsno-jarzynowym 180 g /s,gl,*/,	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecioriki 100 g Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2268 kcal B: 102,1 g T: 81,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,5 g	W: 315,0 g w tym cukry: 40,3 g Sól: 4,1 g Błonnik: 35,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z sosem mięsno-jarzynowym 180 g /s,gl,*/,	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecioriki 100 g Sałata 50 g	Kiwi 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2182 kcal B: 99,6 g T: 81,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,4 g	W: 295,9 g w tym cukry: 24,4 g Sól: 4,2 g Błonnik: 34,6 g



Smacznego