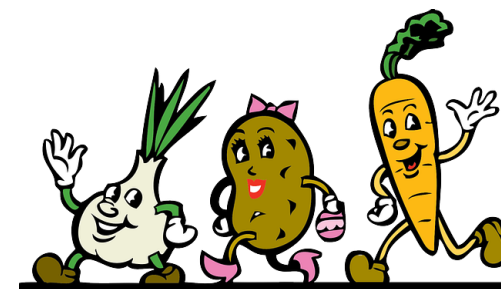


Jadłospis na 17.05.2024r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Papryka ¼ szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk z pieca 100 g /r,s/, Surówka z kiszanej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2208 kcal B: 111,4 g T: 85,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,2 g	W: 285,5 g w tym cukry: 45,8 g Sól: 6,1 g Błonnik: 39,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Pomidor ½ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk z pieca 100 g /r,s/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2210 kcal B: 110,2 g T: 83,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,9 g	W: 290,9 g w tym cukry: 44,6 g Sól: 4,5 g Błonnik: 37,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Papryka ¼ szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk z pieca 100 g /r,s/, Surówka z kiszanej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2075 kcal B: 104,5 g T: 80,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,2 g	W: 273,0 g w tym cukry: 34,6 g Sól: 6,2 g Błonnik: 42,4 g



Smacznego