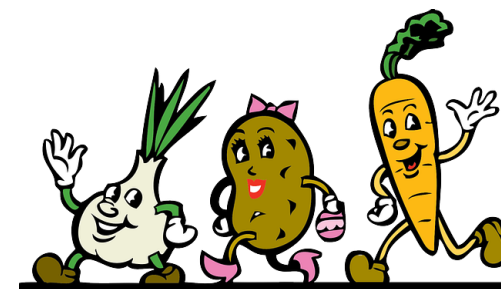


# Jadłospis na 18.05.2024r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,j,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy z sosem z ciecioriki 350 g /s,gl,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2219 kcal</b> <b>B: 91,3 g</b> <b>T: 75,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>30,0 g</b>	<b>W: 336,9 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>42,2 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 47,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,j,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy z sosem z ciecioriki 350 g /s,gl,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2219 kcal</b> <b>B: 91,3 g</b> <b>T: 75,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>30,0 g</b>	<b>W: 336,9 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>42,2 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 47,1 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy z sosem z ciecioriki 350 g /s,gl,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2084 kcal</b> <b>B: 84,6 g</b> <b>T: 72,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>26,0 g</b>	<b>W: 321,1 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>29,6 g</b> <b>Sól: 4,5 g</b> <b>Błonnik: 50,4 g</b>



*Smacznego*