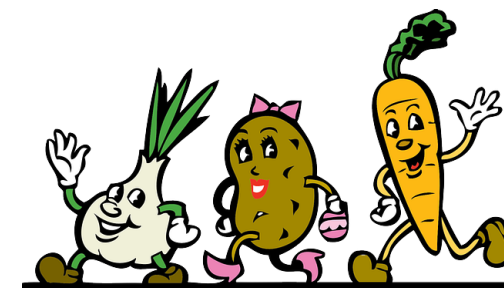


Jadłospis na 20.05.2024r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml /m,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa grysikowa 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g Udko pieczone 1 szt. /*/, Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2224 kcal B: 108,7 g T: 100,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,4 g	W: 247,7 g w tym cukry: 47,8 g Sól: 5,7 g Błonnik: 26,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml /m,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa grysikowa 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g Udko gotowane w sosie 180 g /s,gl,*/, Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2202 kcal B: 109,3 g T: 95,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,1 g	W: 253,6 g w tym cukry: 48,7 g Sól: 4,0 g Błonnik: 28,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa grysikowa 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g Udko gotowane w sosie 180 g /s,gl,*/, Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2074 kcal B: 102,7 g T: 91,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,9 g	W: 243,0 g w tym cukry: 31,2 g Sól: 5,6 g Błonnik: 34,2 g



Smacznego