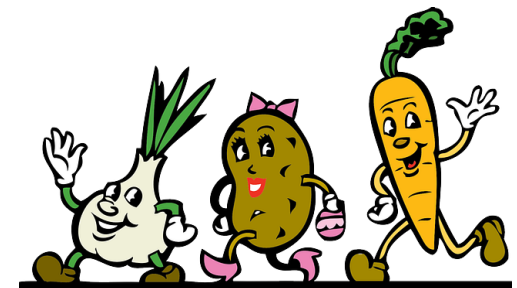


Jadłospis na 22.05.2024r.

środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 350 ml /s,gl,*/, Kotlet z piersi 1 szt. /gl,j,*/, Ziemniaki 180 g, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2237 kcal B: 116,0 g T: 85,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,4 g	W: 274,7 g w tym cukry: 47,2 g Sól: 3,8 g Błonnik: 26,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 350 ml /s,gl,*/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2122 kcal B: 113,7 g T: 79,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,8 g	W: 261,9 g w tym cukry: 48,0 g Sól: 3,6 g Błonnik: 26,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 350 ml /s,gl,*/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2020 kcal B: 108,0 g T: 77,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,0 g	W: 254,0 g w tym cukry: 31,4 g Sól: 3,5 g Błonnik: 33,9 g



Smacznego