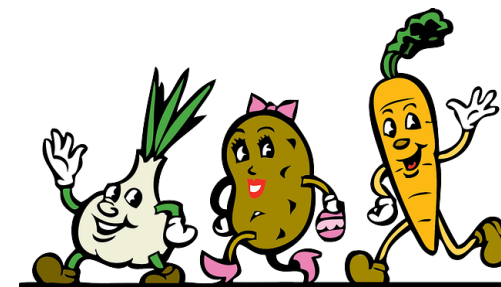


Jadłospis na 24.05.2024r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl,j/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Pieczeń z morszczuka 90 g /r,gl,j/, Ziemniaki 180 g, Kapusta kiszona 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Banan 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2006 kcal B: 81,3 g T: 84,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,3 g	W: 257,6 g w tym cukry: 48,2 g Sól: 5,1 g Błonnik: 28,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl,j/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Pieczeń z morszczuka 90 g /r,gl,j/, Ziemniaki 180 g, Jarzynka po grecku 120 g /s,* /	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2181 kcal B: 104,8 g T: 88,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,1 g	W: 271,5 g w tym cukry: 57,0 g Sól: 3,7 g Błonnik: 31,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Pieczeń z morszczuka 90 g /r,gl,j/, Ziemniaki 180 g, Kapusta kiszona 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Kiwi 1 szt.,	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2014 kcal B: 96,8 g T: 88,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,6 g	W: 234,3 g w tym cukry: 28,7 g Sól: 4,1 g Błonnik: 31,9 g



Smacznego