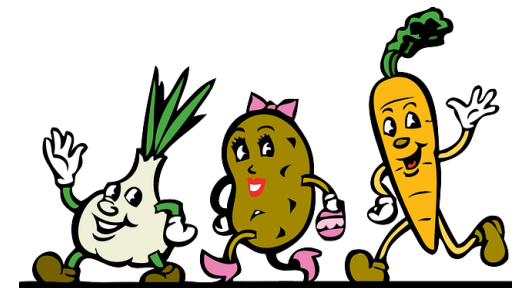


Jadłospis na 25.05.2024r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g ze szpinakiem i fetą 200 g /m,gl/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2290 kcal B: 106,2 g T: 82,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,8 g	W: 312,6 g w tym cukry: 38,2 g Sól: 6,6 g Błonnik: 33,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g ze szpinakiem i fetą 200 g /m,gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2296 kcal B: 105,4 g T: 79,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,5 g	W: 318,4 g w tym cukry: 36,9 g Sól: 6,7 g Błonnik: 31,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g ze szpinakiem i fetą 200 g /m,gl/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2121 kcal B: 96,7 g T: 76,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,1 g	W: 296,3 g w tym cukry: 23,6 g Sól: 6,6 g Błonnik: 36,7 g



Smacznego