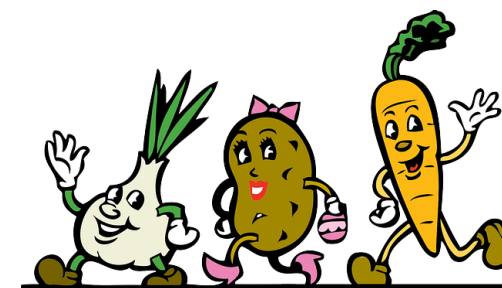


Jadłospis na 02-05-2024 r.

Czwartek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	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 ziemniaczana 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/, Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2248 kcal B: 98,4 g T: 85,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,7 g	W: 298,7 g w tym cukry: 34,7 g Sól: 3,8 g Błonnik: 29,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa ziemniaczana 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/, Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2176 kcal B: 95,2 g T: 82,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,3 g	W: 285,9 g w tym cukry: 31,2 g Sól: 3,4 g Błonnik: 23,8 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 ziemniaczana 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/, Mix sałat z dodatkami 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.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2190 kcal B: 95,4 g T: 84,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,9 g	W: 291,0 g w tym cukry: 24,2 g Sól: 3,7 g Błonnik: 31,3 g



Smacznego