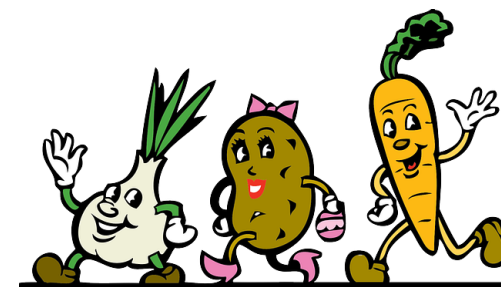


Jadłospis na 04-05-2024 r.

Sobota DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/, Bułka pszenna 1 szt. /g Masło 15 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /gl,so,*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorą 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Marchew 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2156 kcal B: 81,3 g T: 73,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,5 g	W: 329,3 g w tym cukry: 49,9 g Sól: 3,6 g Błonnik: 39,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /gl,so,*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorą 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Marchew 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2181 kcal B: 81,0 g T: 71,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,2 g	W: 339,1 g w tym cukry: 48,9 g Sól: 3,8 g Błonnik: 40,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /gl,*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorą 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z tofu i warzywami 350 g /so/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Marchew 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2103 kcal B: 85,1 g T: 78,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,0 g	W: 306,5 g w tym cukry: 21,1 g Sól: 4,0 g Błonnik: 45,4 g



Smacznego