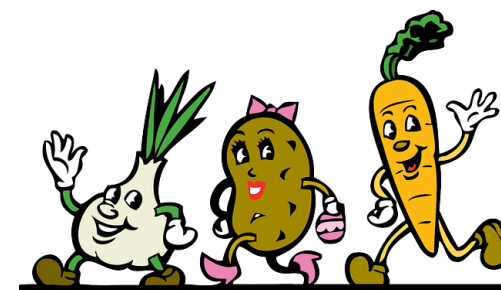


Jadłospis na 05-05-2024 r.

Niedziela DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2087 kcal B: 82,5 g T: 69,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,5 g	W: 322,9 g w tym cukry: 28,1 g Sól: 6,8 g Błonnik: 43,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 1972 kcal B: 77,4 g T: 66,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,0 g	W: 302,1 g w tym cukry: 25,7 g Sól: 4,7 g Błonnik: 38,4 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 brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2082 kcal B: 83,6 g T: 72,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,8 g	W: 317,4 g w tym cukry: 29,4 g Sól: 6,6 g Błonnik: 45,2 g



Smacznego