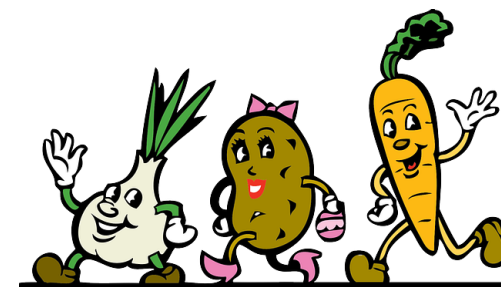


Jadłospis na 06-04-2024 r.

Sobota DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,j,gl/ Grahamka 1 szt. /gl/ Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /gl,s,j/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2254 kcal B: 110,0 g T: 93,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,0 g	W: 274,7 g w tym cukry: 42,0 g Sól: 5,6 g Błonnik: 31,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,j,gl/ Weka 80 g /gl/ Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /gl,s,j/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/ Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2269 kcal B: 109,3 g T: 91,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,7 g	W: 283,3 g w tym cukry: 43,7 g Sól: 4,1 g Błonnik: 32,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /gl,s,j/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2076 kcal B: 99,5 g T: 86,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,1 g	W: 258,5 g w tym cukry: 27,3 g Sól: 5,7 g Błonnik: 34,8 g



Smacznego