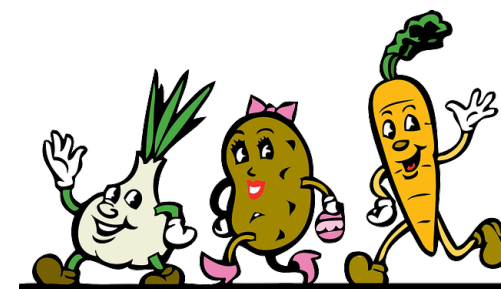


Jadłospis na 06-05-2024 r.
poniedziałek
DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kotlet z piersi 1 szt. /gl,j,*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki na gęsto 120 g /gl/,	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2226 kcal B: 104,6 g T: 87,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,6 g	W: 283,4 g w tym cukry: 47,4 g Sól: 4,2 g Błonnik: 29,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Weka 80 g /gl/, Masło 5 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki na gęsto 120 g /gl/,	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2257 kcal B: 102,9 g T: 90,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,6 g	W: 279,7 g w tym cukry: 46,5 g Sól: 3,8 g Błonnik: 23,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki z cebulą 120 g /gl/,	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2075 kcal B: 97,8 g T: 88,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,8 g	W: 257,3 g w tym cukry: 33,8 g Sól: 3,9 g Błonnik: 36,2 g



Smacznego