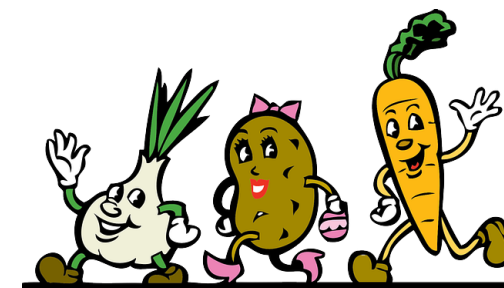


Jadłospis na 07-04-2024 r.

Niedziela DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,m*/, Indyk w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2075 kcal B: 87,0 g T: 79,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,4 g	W: 286,2 g w tym cukry: 26,4 g Sól: 6,8 g Błonnik: 34,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,m*/, Indyk w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 1962 kcal B: 81,8 g T: 75,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,9 g	W: 266,3 g w tym cukry: 24,1 g Sól: 3,8 g Błonnik: 29,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,m*/, Indyk w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza gryczana 160 g, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2060 kcal B: 90,2 g T: 81,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,6 g	W: 278,4 g w tym cukry: 28,3 g Sól: 6,6 g Błonnik: 38,8 g



Smacznego