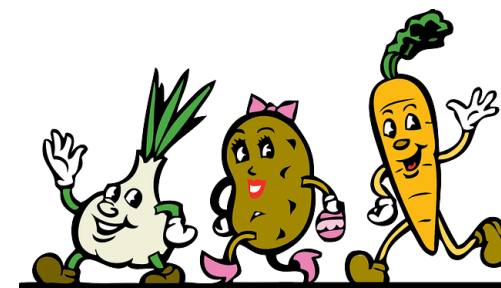


Jadłospis na 08-04-2024 r.
poniedziałek
DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kotlet z piersi kurczaka 1 szt. /j,gl,*/, Ziemniaki 180 g Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2426 kcal B: 113,5 g T: 87,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,9 g	W: 334,4 g w tym cukry: 51,3 g Sól: 4,0 g Błonnik: 41,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pierś z kurczaka w sosie 180 g /s,gl,*/, Ziemniaki 180 g Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2313 kcal B: 112,2 g T: 77,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,1 g	W: 330,2 g w tym cukry: 52,8 g Sól: 3,9 g Błonnik: 41,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pierś z kurczaka w sosie 180 g /s,gl,*/, Ziemniaki 180 g Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2142 kcal B: 100,2 g T: 74,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,9 g	W: 308,4 g w tym cukry: 38,8 g Sól: 4,1 g Błonnik: 42,8 g



Smacznego