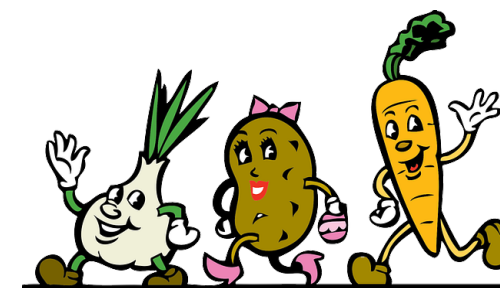


Jadłospis na 08-05-2024 r.

Środa DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bigos 300 g /*/, Ziemniaki 180 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2198 kcal B: 83,7 g T: 97,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,3 g	W: 277,7 g w tym cukry: 44,5 g Sól: 6,4 g Błonnik: 33,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2294 kcal B: 84,2 g T: 95,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,9 g	W: 302,9 g w tym cukry: 49,5 g Sól: 3,6 g Błonnik: 29,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/, Sałata 50 g	Kiwi 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2079 kcal B: 77,9 g T: 93,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,3 g	W: 270,1 g w tym cukry: 26,2 g Sól: 3,8 g Błonnik: 39,7 g



Smacznego