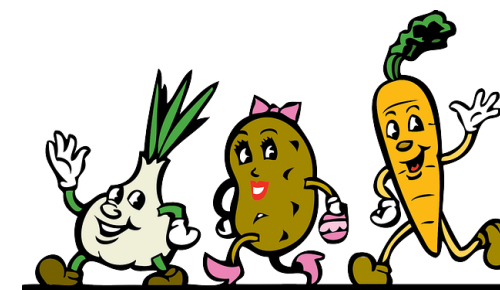


Jadłospis na 09-04-2024 r.

Wtorek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,m,j/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2387 kcal B: 100,2 g T: 91,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,2 g	W: 317,8 g w tym cukry: 58,0 g Sól: 4,4 g Błonnik: 29,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /gl,m/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2101 kcal B: 86,6 g T: 75,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,7 g	W: 293,5 g w tym cukry: 44,1 g Sól: 3,8 g Błonnik: 25,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Sałata 50 g	Kiwi 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2086 kcal B: 89,4 g T: 79,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,7 g	W: 283,8 g w tym cukry: 22,1 g Sól: 3,8 g Błonnik: 32,8 g



Smacznego