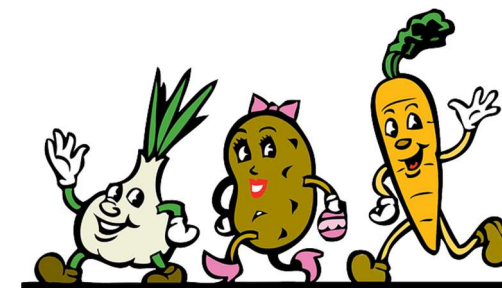


Jadłospis na 09-05-2024 r.

Czwartek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecierzycy 150 g /s, gl, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2218 kcal B: 105,0 g T: 79,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,1 g	W: 314,6 g w tym cukry: 38,3 g Sól: 5,0 g Błonnik: 46,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecierzycy 150 g /s, gl, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2126 kcal B: 101,6 g T: 76,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,8 g	W: 298,5 g w tym cukry: 36,9 g Sól: 3,8 g Błonnik: 43,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecierzycy 150 g /s, gl, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2195 kcal B: 104,3 g T: 81,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,4 g	W: 306,1 g w tym cukry: 36,6 g Sól: 4,8 g Błonnik: 48,5 g



Smacznego