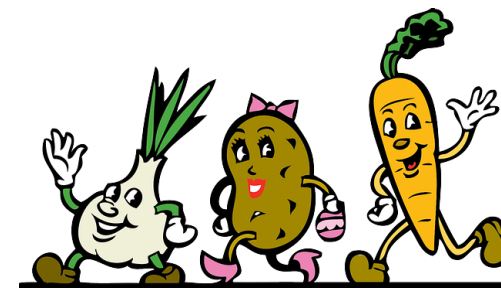


Jadłospis na 10-04-2024 r.

Środa DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2228 kcal B: 113,1 g T: 89,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,8 g	W: 272,8 g w tym cukry: 36,5 g Sól: 5,5 g Błonnik: 31,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml m/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella ½ szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane w sosie 1 szt. /s,gl,*/, Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2421 kcal B: 136,3 g T: 93,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,5 g	W: 290,4 g w tym cukry: 43,4 g Sól: 4,7 g Błonnik: 33,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2344 kcal B: 136,1 g T: 99,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,8 g	W: 261,5 g w tym cukry: 24,7 g Sól: 4,8 g Błonnik: 36,5 g



Smacznego