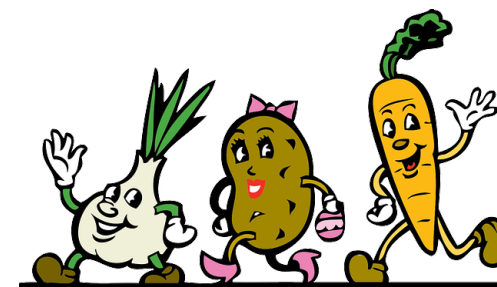


# Jadłospis na 11-05-2024 r.

## Sobota DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g ze szpinakiem i fetą 200 g /m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2226 kcal</b> <b>B: 100,0 g</b> <b>T: 90,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,0 g</b>	<b>W: 281,1 g</b> <b>w tym cukry: 34,8 g</b> <b>Sól: 6,6 g</b> <b>Błonnik: 31,7 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g ze szpinakiem i fetą 200 g /m/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2232 kcal</b> <b>B: 99,9 g</b> <b>T: 93,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,0 g</b>	<b>W: 294,3 g</b> <b>w tym cukry: 34,7 g</b> <b>Sól: 6,5 g</b> <b>Błonnik: 25,9 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g ze szpinakiem i fetą 200 g /m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2093 kcal</b> <b>B: 92,7 g</b> <b>T: 85,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,9 g</b>	<b>W: 270,1 g</b> <b>w tym cukry: 23,6 g</b> <b>Sól: 6,7 g</b> <b>Błonnik: 34,5 g</b>



*Smacznego*