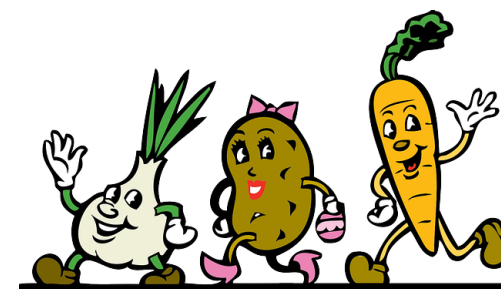


Jadłospis na 12-04-2024 r.

Piątek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z kapusty czerwonej 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2170 kcal B: 86,0 g T: 85,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,8 g	W: 293,2 g w tym cukry: 53,4 g Sól: 3,7 g Błonnik: 31,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2170 kcal B: 86,8 g T: 78,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,2 g	W: 309,4 g w tym cukry: 55,5 g Sól: 4,2 g Błonnik: 33,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z kapusty czerwonej 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2091 kcal B: 87,7 g T: 92,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,8 g	W: 261,9 g w tym cukry: 20,5 g Sól: 3,7 g Błonnik: 35,1g



Smacznego