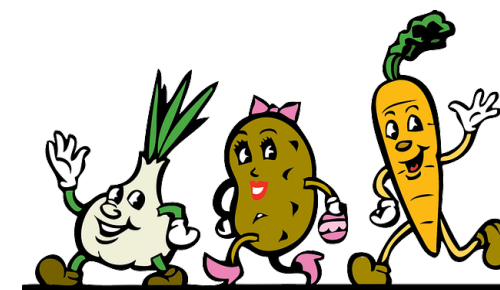


# Jadłospis na 12-05-2024 r.

## Niedziela DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /gl,s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2087 kcal</b> <b>B: 92,1 g</b> <b>T: 89,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>33,9 g</b>	<b>W: 255,8 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>21,4 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 28,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /gl,s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2186 kcal</b> <b>B: 109,9 g</b> <b>T: 95,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>38,6 g</b>	<b>W: 246,3 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>25,7 g</b> <b>Sól: 3,6 g</b> <b>Błonnik: 25,4 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /gl,s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2266 kcal</b> <b>B: 116,3 g</b> <b>T: 100,8 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>39,3 g</b>	<b>W: 255,4 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>29,0 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 33,0 g</b>



*Smacznego*