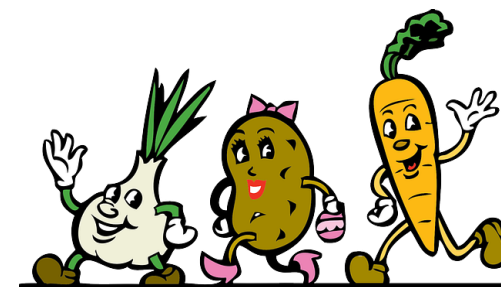


Jadłospis na 19-04-2024 r.

Piątek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,j,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk z pieca 100 g /r,s/, Surówka z kiszzonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/ Ogórek ¼ szt.	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2308 kcal B: 112,3 g T: 86,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,0 g	W: 310,7 g w tym cukry: 49,3 g Sól: 4,9 g Błonnik: 41,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,j,gl/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk z pieca 100 g /r,s/, Jarzynka po grecku 120 g /s,* /	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/ Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2514 kcal B: 135,5 g T: 88,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,4 g	W: 335,8 g w tym cukry: 57,1 g Sól: 3,8 g Błonnik: 43,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk z pieca 100 g /r,s/, Surówka z kiszzonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/ Ogórek ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2336 kcal B: 125,5 g T: 89,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,8 g	W: 301,2 g w tym cukry: 36,7 g Sól: 4,1 g Błonnik: 46,6 g



Smacznego