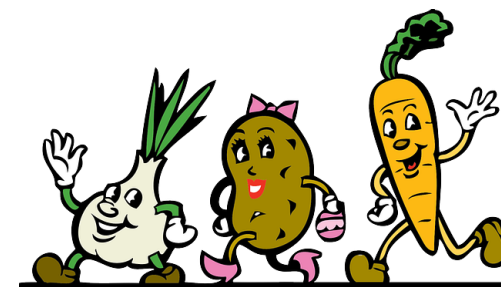


Jadłospis na 20-04-2024 r.

Sobota DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /gl,s,j/, Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2078 kcal B: 73,4 g T: 85,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,9 g	W: 288,0 g w tym cukry: 43,2 g Sól: 4,6 g Błonnik: 34,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /gl,s,j/, Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2110 kcal B: 73,9 g T: 83,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,8 g	W: 296,4 g w tym cukry: 42,3 g Sól: 4,9 g Błonnik: 32,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /gl,s,j/, Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2081 kcal B: 80,0 g T: 94,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,4 g	W: 264,4 g w tym cukry: 22,1 g Sól: 4,7 g Błonnik: 37,4 g



Smacznego