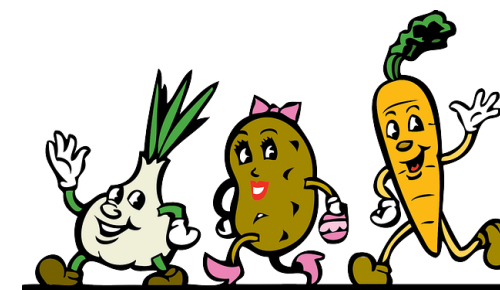


Jadłospis na 24-04-2024 r.

Środa DZIECI

| DIETA | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Podwieczorek | Posiłek wieczorny | Wartość odżywcza | |
|---|--|---|--|---------------|-----------------------------|--|--|
| PODSTAWOWA | Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Papryka ¼ szt. | Herbata 200 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Surówka z marchewki 120 g /*/ | Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g | Jabłko 1 szt. | Jogurt naturalny 1 szt. /m/ | E: 2187 kcal B: 105,4 g T: 85,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,9 g | W: 284,2 g w tym cukry: 40,5 g Sól: 3,9 g Błonnik: 36,9 g |
| ŁATWOSTRAWNA | Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Pomidor ½ szt. | Herbata 200 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Surówka z marchewki 120 g /*/ | Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g | Jabłko 1 szt. | Jogurt naturalny 1 szt. /m/ | E: 2228 kcal B: 105,1 g T: 83,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,6 g | W: 296,5 g w tym cukry: 38,8 g Sól: 4,2 g Błonnik: 35,0 g |
| Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Papryka ¼ szt. | Herbata 200 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Surówka z marchewki 120 g /*/ | Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g | Jabłko 1 szt. | Jogurt naturalny 1 szt. /m/ | E: 2054 kcal B: 98,5 g T: 80,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,9 g | W: 271,6 g w tym cukry: 29,3 g Sól: 4,0 g Błonnik: 39,9 g |



Smacznego