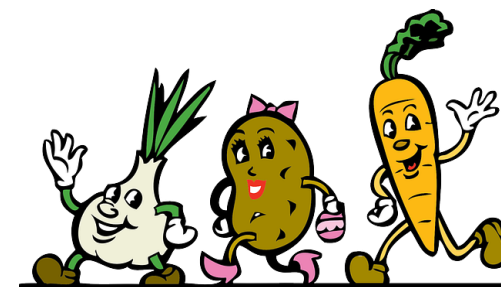


# Jadłospis na 26-04-2024 r.

## Piątek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk smażony 100 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2340 kcal</b> <b>B: 113,1 g</b> <b>T: 95,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,5 g</b>	<b>W: 288,1 g</b> <b>w tym cukry: 45,6 g</b> <b>Sól: 3,6 g</b> <b>Błonnik: 33,3 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Burger z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s,* /	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2345 kcal</b> <b>B: 113,8 g</b> <b>T: 93,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,4 g</b>	<b>W: 293,7 g</b> <b>w tym cukry: 47,8 g</b> <b>Sól: 4,1 g</b> <b>Błonnik: 34,9 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Burger z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2160 kcal</b> <b>B: 105,0 g</b> <b>T: 89,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,3 g</b>	<b>W: 266,9 g</b> <b>w tym cukry: 34,4 g</b> <b>Sól: 3,7 g</b> <b>Błonnik: 34,4 g</b>



*Smacznego*