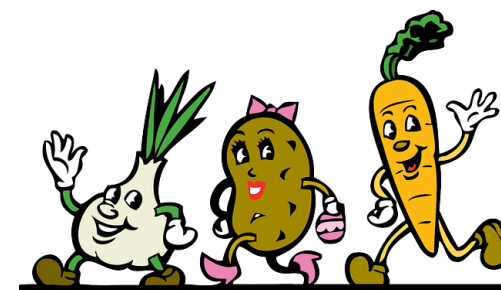


Jadłospis na 28-04-2024 r.

Niedziela DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Krem z marchewki 350 ml /s/, Pierś gotowana w sosie 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/, Sałatka z ciecioriki 100 g /m/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2085 kcal B: 93,5 g T: 73,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,5 g	W: 303,2 g w tym cukry: 31,5 g Sól: 3,9 g Błonnik: 42,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Krem z marchewki 350 ml /s/, Pierś gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecioriki 100 g /m/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 1973 kcal B: 89,0 g T: 70,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,2 g	W: 283,8 g w tym cukry: 31,8 g Sól: 3,5 g Błonnik: 39,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s/, Pierś gotowana w sosie 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/, Sałatka z ciecioriki 100 g /m/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2083 kcal B: 96,6 g T: 75,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,7 g	W: 297,7 g w tym cukry: 30,6 g Sól: 3,7 g Błonnik: 45,1 g



Smacznego