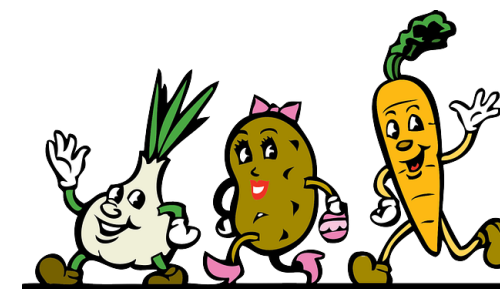


Jadłospis na 17-04-2024 r.

Środa DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś z kurczaka smażona 1 szt. /gl,j,*/, Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/ Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2366 kcal B: 115,1 g T: 101,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,9 g	W: 278,3 g w tym cukry: 55,0 g Sól: 5,5 g Błonnik: 31,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/, Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/ Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2257 kcal B: 112,8 g T: 88,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,9 g	W: 274,7 g w tym cukry: 55,4 g Sól: 3,8 g Błonnik: 30,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/, Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/ Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2119 kcal B: 105,4 g T: 90,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,2 g	W: 254,4 g w tym cukry: 44,6 g Sól: 5,4 g Błonnik: 34,7 g



Smacznego