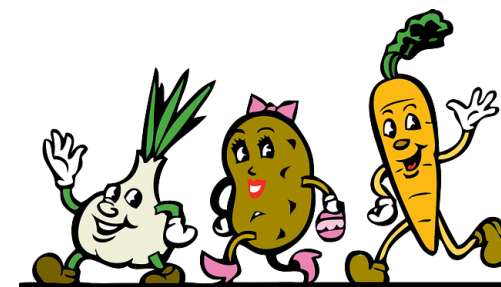


# Jadłospis na 27-04-2024 r.

## Sobota DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2193 kcal</b> <b>B: 93,5 g</b> <b>T: 93,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,0 g</b>	<b>W: 272,7 g</b> <b>w tym cukry: 30,0 g</b> <b>Sól: 6,5 g</b> <b>Błonnik: 30,2 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2212 kcal</b> <b>B: 93,0 g</b> <b>T: 91,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,7 g</b>	<b>W: 281,4 g</b> <b>w tym cukry: 29,0 g</b> <b>Sól: 5,9 g</b> <b>Błonnik: 28,3 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2060 kcal</b> <b>B: 86,0 g</b> <b>T: 88,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,9 g</b>	<b>W: 261,7 g</b> <b>w tym cukry: 18,8 g</b> <b>Sól: 6,7 g</b> <b>Błonnik: 33,0 g</b>



*Smacznego*