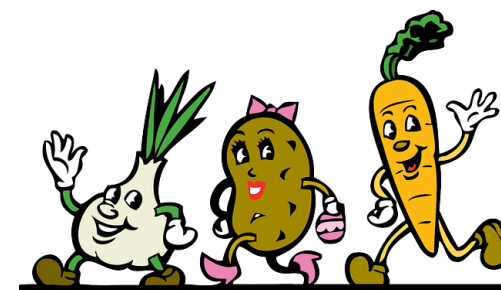


Jadłospis na 21-04-2024 r.

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/, Szynka drobiowa 50 g /so,*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2084 kcal B: 77,1 g T: 87,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,2 g	W: 283,3 g w tym cukry: 30,6 g Sól: 4,8 g Błonnik: 37,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /so,*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 1974 kcal B: 72,6 g T: 84,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,9 g	W: 263,9 g w tym cukry: 30,9 g Sól: 4,5 g Błonnik: 34,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /so,*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2091 kcal B: 78,3 g T: 89,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,5 g	W: 279,9 g w tym cukry: 29,2 g Sól: 4,7 g Błonnik: 37,7 g



Smacznego