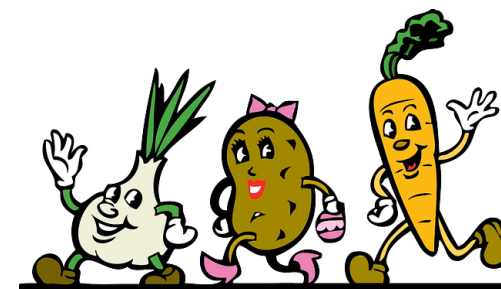


Jadłospis na 27.05.2024r.

Poniedziałek

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/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Kotlet z jaj 1 szt. /j,gl/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2316 kcal</b> <b>B: 104,3 g</b> <b>T: 98,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>42,0 g</b>	<b>W: 281,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>51,8 g</b> <b>Sól: 4,5 g</b> <b>Błonnik: 30,6 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /j,gl,m/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2207 kcal</b> <b>B: 96,5 g</b> <b>T: 91,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>40,1 g</b>	<b>W: 279,0 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>50,8 g</b> <b>Sól: 4,1 g</b> <b>Błonnik: 30,3 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /j,gl,m/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Kiwi 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2074 kcal</b> <b>B: 101,0 g</b> <b>T: 90,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>38,1 g</b>	<b>W: 246,9 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>23,4 g</b> <b>Sól: 5,4 g</b> <b>Błonnik: 34,2 g</b>



*Smacznego*