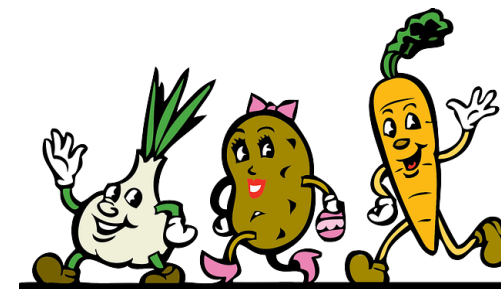


Jadłospis na 29.05.2024r.

Środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /j,gl,m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2195 kcal</b> <b>B: 92,7 g</b> <b>T: 88,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,5 g</b>	<b>W: 285,6 g</b> <b>w tym cukry: 54,7 g</b> <b>Sól: 3,5 g</b> <b>Błonnik: 29,2 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /j,gl,m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Połędwica sopocka 50 g /*/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2217 kcal</b> <b>B: 92,7 g</b> <b>T: 86,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,3 g</b>	<b>W: 295,4 g</b> <b>w tym cukry: 53,5 g</b> <b>Sól: 3,6 g</b> <b>Błonnik: 29,1 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2078 kcal</b> <b>B: 84,8 g</b> <b>T: 83,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,3 g</b>	<b>W: 281,2 g</b> <b>w tym cukry: 39,5 g</b> <b>Sól: 3,6 g</b> <b>Błonnik: 36,1 g</b>



*Smacznego*