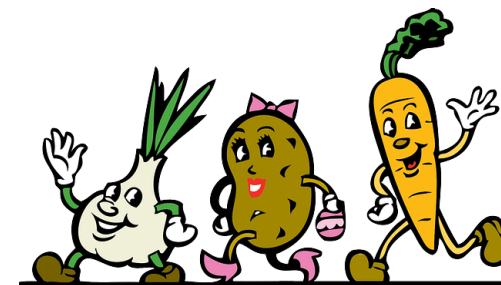


Jadłospis na 01.03.2024r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt /j/, Pomidor ½ szt. + Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morschuczka 100 g /r,j,gl/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2101 kcal B: 82,0 g T: 80,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,2 g	W: 293,2 g w tym cukry: 49,1 g Sól: 4,0 g Błonnik: 32,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt /j/, Pomidor ½ szt. + Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morschuczka 100 g /r,j,gl/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2090 kcal B: 81,2 g T: 80,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,2 g	W: 290,4 g w tym cukry: 48,1 g Sól: 4,0 g Błonnik: 31,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajo 2 szt /j/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morschuczka 100 g /r,j,gl/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2055 kcal B: 83,2 g T: 82,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,8 g	W: 283,4 g w tym cukry: 34,8 g Sól: 4,2 g Błonnik: 39,8 g



Smacznego