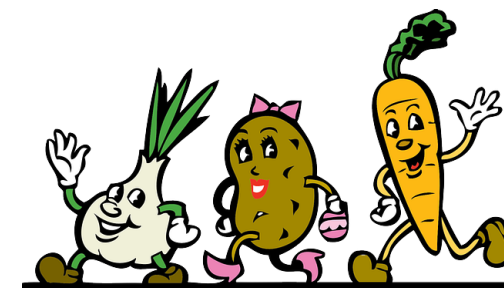


Jadłospis na 01.04.2024r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ćwikła z chrzanem 50 g /*/	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/, Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ćwikła z chrzanem 50 g /*/	Babka 100 g /gl,j,m/,	Pomarańcza 1 szt.	E: 2419 kcal B: 101,2 g T: 82,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,0 g	W: 351,5 g w tym cukry: 69,1 g Sól: 5,2 g Błonnik: 36,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ćwikła 50 g /*/	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/, Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ćwikła 50 g /*/	Babka 100 g /gl,j,m/,	Pomarańcza 1 szt.	E: 2420 kcal B: 101,4 g T: 82,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,0 g	W: 350,3 g w tym cukry: 69,5 g Sól: 5,2 g Błonnik: 34,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ćwikła z chrzanem 50 g /*/	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/, Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ćwikła z chrzanem 50 g /*/	Ciastko b/cukru 40 g /gl,j,m/	Pomarańcza 1 szt.	E: 2216 kcal B: 93,7 g T: 86,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,7 g	W: 299,5 g w tym cukry: 35,5 g Sól: 5,1 g Błonnik: 35,4 g



Smacznego