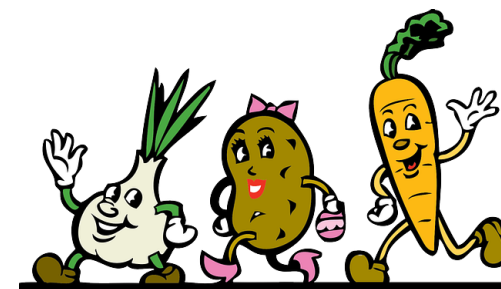


# Jadłospis na 02.04.2024r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż 160 g z sosem z ciecierzycy 200 g /s,gl,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2092 kcal</b> <b>B: 87,5 g</b> <b>T: 66,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,8 g</b>	<b>W: 335,9g</b> <b>w tym cukry: 37,5 g</b> <b>Sól: 3,8 g</b> <b>Błonnik: 53,6 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż 160 g z sosem z ciecierzycy 200 g /s,gl,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2085 kcal</b> <b>B: 86,3 g</b> <b>T: 65,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,5 g</b>	<b>W: 339,3 g</b> <b>w tym cukry: 38,9 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 53,2 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż 160 g z sosem z ciecierzycy 200 g /s,gl,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2140 kcal</b> <b>B: 99,3 g</b> <b>T: 71,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,7 g</b>	<b>W: 333,5 g</b> <b>w tym cukry: 29,7 g</b> <b>Sól: 3,8 g</b> <b>Błonnik: 53,4 g</b>



*Smacznego*