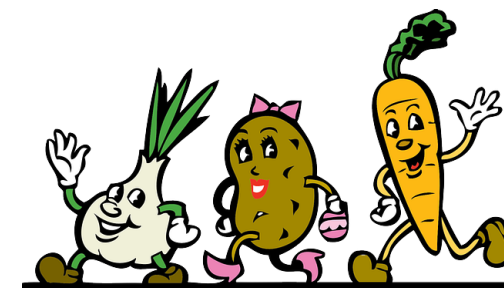


Jadłospis na 04.04.2024r.

Czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2094 kcal</b> <b>B: 76,6 g</b> <b>T: 84,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>37,7 g</b>	<b>W: 287,5 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>35,1 g</b> <b>Sól: 7,8 g</b> <b>Błonnik: 32,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2102 kcal</b> <b>B: 77,7 g</b> <b>T: 84,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>37,7 g</b>	<b>W: 288,4g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>36,7 g</b> <b>Sól: 7,8 g</b> <b>Błonnik: 33,2 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2080 kcal</b> <b>B: 75,5 g</b> <b>T: 84,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>37,6 g</b>	<b>W: 285,1 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>33,5 g</b> <b>Sól: 7,8 g</b> <b>Błonnik: 32,6 g</b>



*Smacznego*