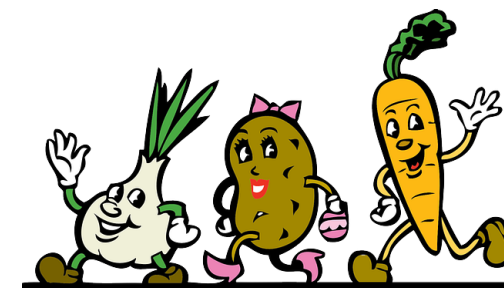


Jadłospis na 05.03.2024r.

Wtorek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy z gulaszem z ciecierzycy 350 g /*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2294 kcal B: 105,6 g T: 82,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,6 g	W: 336,1 g w tym cukry: 38,4 g Sól: 6,3 g Błonnik: 57,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy z gulaszem z ciecierzycy 350 g /*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2316 kcal B: 106,5 g T: 82,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,6 g	W: 340,2 g w tym cukry: 37,3 g Sól: 4,5 g Błonnik: 56,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy z gulaszem z ciecierzycy 350 g /*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2289 kcal B: 106,7 g T: 84,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,9 g	W: 330,6 g w tym cukry: 39,7 g Sól: 6,2 g Błonnik: 59,4 g



Smacznego