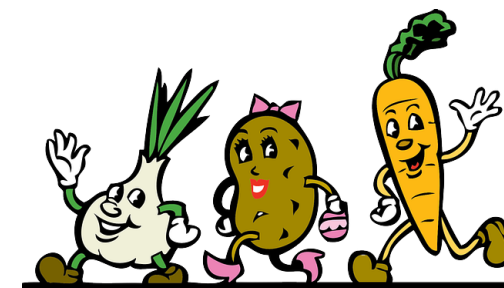


Jadłospis na 06.03.2024r.

Środa DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Kotlet z piersi 1 szt. /gl,j,*/, Ziemniaki 180 g, Mix sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2245 kcal B: 104,8 g T: 85,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,9 g	W: 293,0 g w tym cukry: 37,9 g Sól: 5,3 g Błonnik: 29,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Mix sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Pomidor ½ szt.	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2127 kcal B: 101,4 g T: 80,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,5 g	W: 276,4 g w tym cukry: 40,9 g Sól: 4,0 g Błonnik: 28,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Mix sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2056 kcal B: 98,1 g T: 78,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,7 g	W: 278,1 g w tym cukry: 26,7 g Sól: 4,3 g Błonnik: 39,7 g



Smacznego