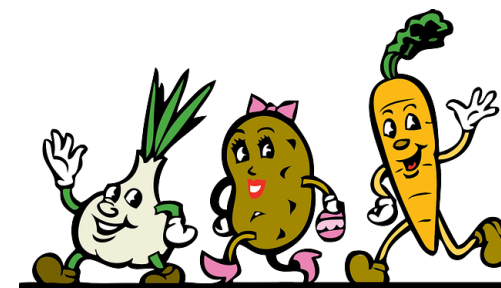


# Jadłospis na 07.03.2024r.

## 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/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/ Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2161 kcal</b> <b>B: 100,7 g</b> <b>T: 96,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,1 g</b>	<b>W: 254,4 g</b> <b>w tym cukry: 43,1 g</b> <b>Sól: 6,1 g</b> <b>Błonnik: 33,4 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s/, Udko gotowane 1 szt. /*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	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.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2163 kcal</b> <b>B: 102,1 g</b> <b>T: 89,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,6 g</b>	<b>W: 269,5 g</b> <b>w tym cukry: 42,8 g</b> <b>Sól: 6,4 g</b> <b>Błonnik: 34,4 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s/, Udko gotowane 1 szt. /*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki z chrzanem 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/ Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2145 kcal</b> <b>B: 103,4 g</b> <b>T: 94,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,1 g</b>	<b>W: 257,4 g</b> <b>w tym cukry: 45,2 g</b> <b>Sól: 6,0 g</b> <b>Błonnik: 38,0 g</b>



*Smacznego*