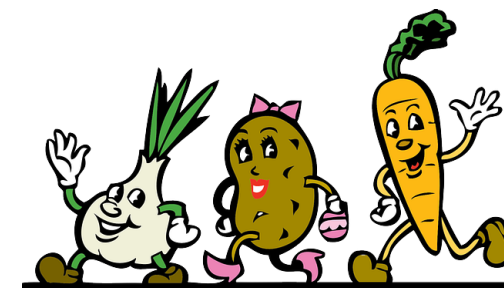


Jadłospis na 08.03.2024r.

Piątek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/ Bułka grahamka 1 szt. /gl,/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/ Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Filet z morszczyka pieczony 120 /r/ Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty kiszonej z marchwią 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/ Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2309 kcal B: 108,7 g T: 86,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,0 g	W: 310,9 g w tym cukry: 42,9 g Sól: 4,4 g Błonnik: 38,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/ Bułka grahamka 1 szt. /gl,/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/ Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Filet z morszczyka pieczony 120 /r/ Ziemniaki 180 g, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/ Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2324 kcal B: 111,9 g T: 81,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,7 g	W: 323,7 g w tym cukry: 44,8 g Sól: 3,9 g Błonnik: 40,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/ Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Filet z morszczyka pieczony 120 /r/ Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty kiszonej z marchwią 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/ Sałata 50 g	Kiwi 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2097 kcal B: 98,6 g T: 79,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,6 g	W: 286,6 g w tym cukry: 18,8 g Sól: 4,7 g Błonnik: 41,0 g



Smacznego