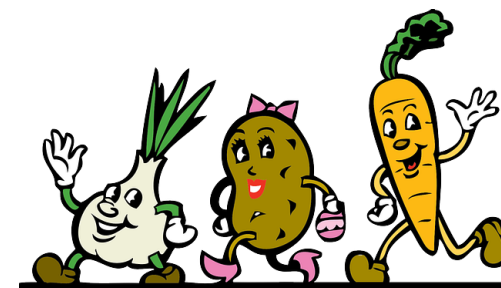


Jadłospis na 10.03.2024r.

Niedziela
DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą i ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie 180 g /s,gl,j,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /gl,m/	E: 2344 kcal B: 99,4 g T: 83,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,4 g	W: 328,9 g w tym cukry: 44,0 g Sól: 4,1 g Błonnik: 32,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą i ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie 180 g /s,gl,j,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /gl,m/	E: 2371 kcal B: 100,9 g T: 83,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,4 g	W: 333,7 g w tym cukry: 42,9 g Sól: 4,1 g Błonnik: 31,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą i ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie 180 g /s,gl,j,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /gl,m/	E: 2322 kcal B: 99,3 g T: 84,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,5 g	W: 324,0 g w tym cukry: 46,7 g Sól: 4,3 g Błonnik: 34,0 g



Smacznego