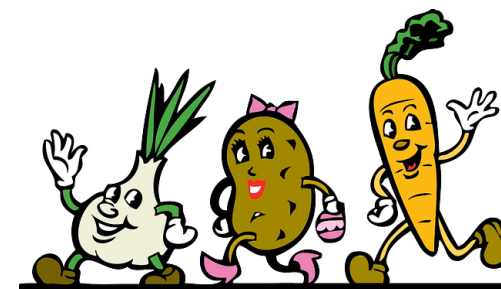


Jadłospis na 11.03.2024r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s,m/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Surówka z marchewki i chrzanu 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.	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2298 kcal B: 104,1 g T: 101,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,1 g	W: 279,0 g w tym cukry: 46,4 g Sól: 6,6 g Błonnik: 38,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s,m/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2221 kcal B: 101,0 g T: 90,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,9 g	W: 283,1 g w tym cukry: 46,1 g Sól: 3,9 g Błonnik: 35,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s,m/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Surówka z marchewki i chrzanu 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.	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2095 kcal B: 95,4 g T: 86,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,9 g	W: 271,3 g w tym cukry: 37,1 g Sól: 5,7 g Błonnik: 40,1 g



Smacznego