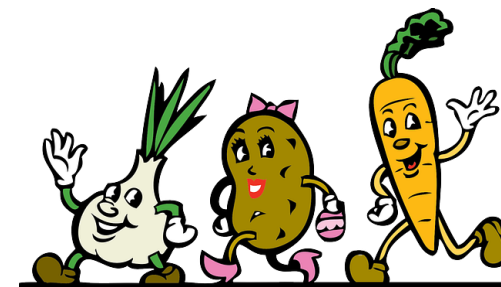


Jadłospis na 12.03.2024r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz ukraiński 350 ml /s/, Ryż z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Marchew 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2098 kcal B: 78,0 g T: 79,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,8 g	W: 310,1 g w tym cukry: 46,1 g Sól: 4,3 g Błonnik: 44,7g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Marchew 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2038 kcal B: 74,4 g T: 80,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,9 g	W: 291,1 g w tym cukry: 45,2 g Sól: 4,1 g Błonnik: 40,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz ukraiński 350 ml /s/, Ryż z tofu i warzywami 350 g /so/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Marchew 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2172 kcal B: 90,9 g T: 94,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,2 g	W: 288,4 g w tym cukry: 26,8 g Sól: 4,7 g Błonnik: 49,0 g



Smacznego