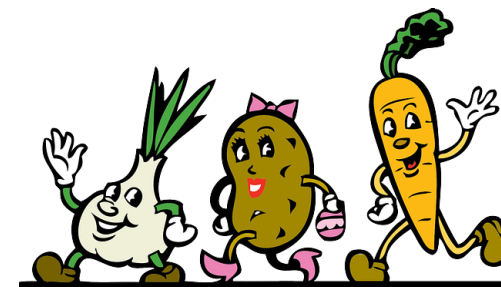


Jadłospis na 13.03.2024r.

Środa

DZIECI

| DIETA | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Podwieczorek | Posiłek wieczorny | Wartość odżywcza | |
|---|---|---|--|--------------|-----------------------------|--|--|
| PODSTAWOWA | Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /gl,m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. | Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Kalafior gotowany 120 g | Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt. | Banan 1 szt. | Jogurt naturalny 1 szt. /m/ | E: 2290 kcal B: 120,5 g T: 89,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,6 g | W: 281,1 g w tym cukry: 48,1 g Sól: 4,1 g Błonnik: 31,8 g |
| ŁATWOSTRAWNA | Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /gl,m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. | Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Kalafior gotowany 120 g | Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g | Banan 1 szt. | Jogurt naturalny 1 szt. /m/ | E: 2289 kcal B: 119,4 g T: 87,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,3 g | W: 285,2 g w tym cukry: 46,8 g Sól: 4,3 g Błonnik: 30,0 g |
| Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. | Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Kalafior gotowany 120 g | Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt. | Kiwi 1 szt. | Jogurt naturalny 1 szt. /m/ | E: 2099kcal B: 113,3 g T: 84,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,5 g | W: 254,2 g w tym cukry: 24,3 g Sól: 4,3 g Błonnik: 34,9 g |



Smacznego