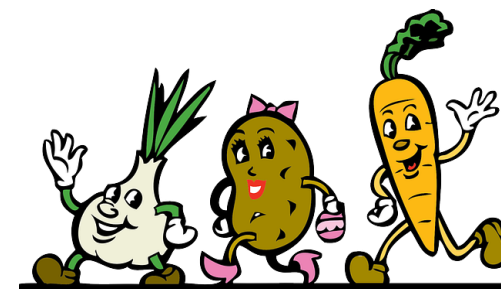


Jadłospis na 14.03.2024r.

Czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2134 kcal</b> <b>B: 82,5 g</b> <b>T: 76,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,5 g</b>	<b>W: 308,9 g</b> <b>w tym cukry: 49,3 g</b> <b>Sól: 6,0 g</b> <b>Błonnik: 33,0 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2140 kcal</b> <b>B: 81,7 g</b> <b>T: 74,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,2 g</b>	<b>W: 314,7 g</b> <b>w tym cukry: 48,0 g</b> <b>Sól: 6,1 g</b> <b>Błonnik: 31,2 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2129 kcal</b> <b>B: 83,6 g</b> <b>T: 78,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,8 g</b>	<b>W: 303,4 g</b> <b>w tym cukry: 50,6 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 35,0 g</b>



*Smacznego*