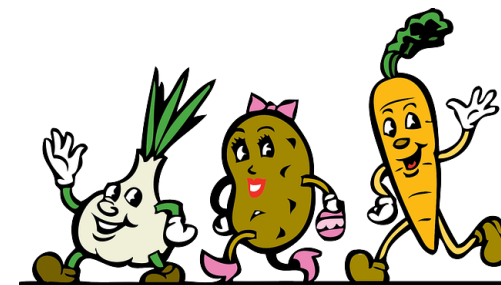


Jadłospis na 15.03.2024r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z kapusty czerwonej 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2238 kcal B: 101,6 g T: 86,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,2 g	W: 296,2 g w tym cukry: 43,0 g Sól: 6,0 g Błonnik: 33,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/ Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s.* /	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2239 kcal B: 102,0 g T: 86,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,2 g	W: 298,7 g w tym cukry: 45,7 g Sól: 4,5 g Błonnik: 37,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/ Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z kapusty czerwonej 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kiwi 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2079 kcal B: 95,9 g T: 83,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,5 g	W: 272,2 g w tym cukry: 18,0 g Sól: 6,0 g Błonnik: 38,2 g



Smacznego