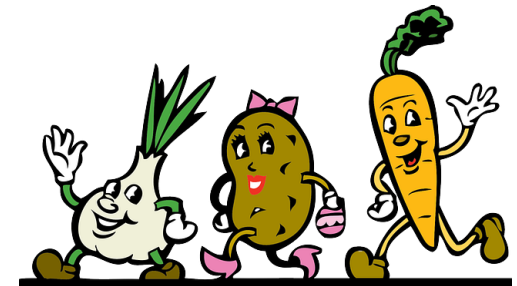


Jadłospis na 17.03.2024r.

Niedziela

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Pierś drobiowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Mieszanka warzyw gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2105 kcal B: 105,8 g T: 85,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,3 g	W: 256,3 g w tym cukry: 26,9 g Sól: 6,1 g Błonnik: 29,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Pierś drobiowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Mieszanka warzyw gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2110 kcal B: 104,7 g T: 83,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,0 g	W: 261,8 g w tym cukry: 25,6 g Sól: 6,2 g Błonnik: 27,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Pierś drobiowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza gryczana 160 g, Mieszanka warzyw gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2092 kcal B: 108,6 g T: 80,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,5 g	W: 249,0 g w tym cukry: 28,7 g Sól: 5,9 g Błonnik: 34,1 g



Smacznego