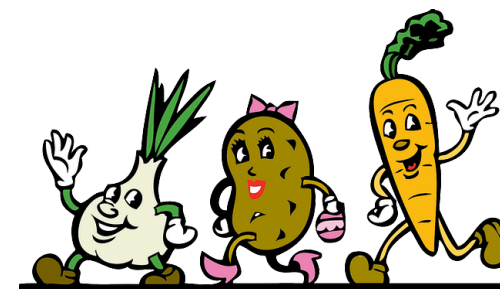


Jadłospis na 18.03.2024r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml m,j,gl/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/ Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt., Pomarańcza 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/ Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/ Mix sałat z marchewką i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/ Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Pomidor ½ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2393 kcal B: 118,3 g T: 93,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,8 g	W: 307,7 g w tym cukry: 45,9 g Sól: 3,4 g Błonnik: 39,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml m,j,gl/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/ Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt., Pomarańcza 1 szt., Sałata 50 g	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/ Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane w sosie 1 szt. /s,gl,*/ Mix sałat z marchewką i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/ Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Pomidor ½ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2401 kcal B: 118,2 g T: 93,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,8 g	W: 310,0 g w tym cukry: 46,7 g Sól: 3,5 g Błonnik: 39,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt., Pomarańcza 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/ Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/ Mix sałat z marchewką i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Pomidor ½ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2273 kcal B: 111,4 g T: 89,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,9 g	W: 296,0 g w tym cukry: 34,1 g Sól: 3,4 g Błonnik: 43,4 g



Smacznego