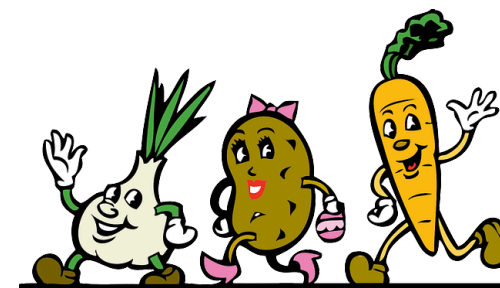


# Jadłospis na 19.03.2024r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż 160 g z sosem z ciecierzycy 200 g /s,gl,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Ser Żółty 50 g /m/, Ogórek zielony 1 szt.	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2133 kcal</b> <b>B: 80,8 g</b> <b>T: 73,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,8 g</b>	<b>W: 334,1 g</b> <b>w tym cukry: 45,3 g</b> <b>Sól: 5,3g</b> <b>Błonnik: 50,3 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż 160 g z sosem z ciecierzycy 200 g /s,gl,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2324 kcal</b> <b>B: 101,2 g</b> <b>T: 80,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,6 g</b>	<b>W: 345,1 g</b> <b>w tym cukry: 49,7 g</b> <b>Sól: 4,5 g</b> <b>Błonnik: 48,5 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż 160 g z sosem z ciecierzycy 200 g /s,gl,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Ogórek zielony 1 szt.	Kiwi 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2186 kcal</b> <b>B: 102,3 g</b> <b>T: 84,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,1 g</b>	<b>W: 302,4 g</b> <b>w tym cukry: 30,8 g</b> <b>Sól: 4,2 g</b> <b>Błonnik: 51,0 g</b>



*Smacznego*