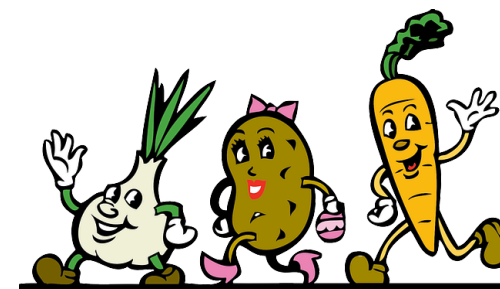


Jadłospis na 20.03.2024r.

Środa
DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Papryka 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Kotlet z jaj 1 szt. /j,gl/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2344 kcal B: 104,5 g T: 96,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,2 g	W: 301,7 g w tym cukry: 48,1 g Sól: 7,3g Błonnik: 38,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /j,gl,s/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2187 kcal B: 93,5 g T: 86,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,8 g	W: 291,9 g w tym cukry: 47,2 g Sól: 7,0 g Błonnik: 35,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Papryka 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /j,gl,s/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2057 kcal B: 88,5 g T: 84,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,2 g	W: 276,3 g w tym cukry: 33,8 g Sól: 7,0 g Błonnik: 43,1 g



Smacznego