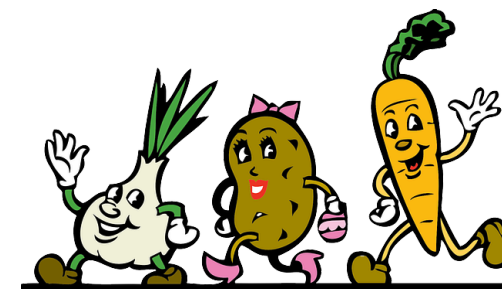


# Jadłospis na 21.03.2024r.

Czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2220 kcal</b> <b>B: 108,2 g</b> <b>T: 87,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>32,6 g</b>	<b>W: 287,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>32,8 g</b> <b>Sól: 5,9g</b> <b>Błonnik: 39,4 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2209 kcal</b> <b>B: 106,7 g</b> <b>T: 85,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>32,4 g</b>	<b>W: 290,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>34,2 g</b> <b>Sól: 4,2 g</b> <b>Błonnik: 39,2 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza gryczana 160 g, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2205 kcal</b> <b>B: 109,0 g</b> <b>T: 89,8 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>32,8 g</b>	<b>W: 280,2 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>24,2 g</b> <b>Sól: 5,7 g</b> <b>Błonnik: 41,8 g</b>



*Smacznego*