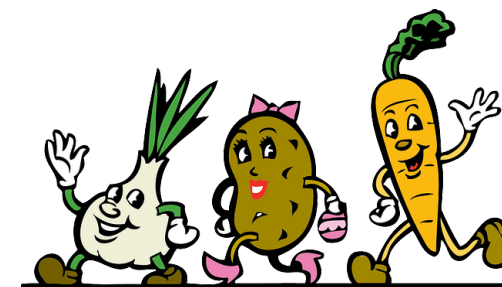


Jadłospis na 22.03.2024r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk smażony 100 g /r,j,gl/, Surówka z kiszzonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2334 kcal B: 110,5 g T: 97,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,6 g	W: 284,5 g w tym cukry: 50,4 g Sól: 4,6 g Błonnik: 33,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk z pieca 100 g /r,s/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2273 kcal B: 120,7 g T: 88,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,9 g	W: 281,9 g w tym cukry: 52,6 g Sól: 4,1 g Błonnik: 35,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk z pieca 100 g /r,s/, Surówka z kiszzonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2098 kcal B: 107,1 g T: 84,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,7 g	W: 259,4 g w tym cukry: 39,0 g Sól: 4,9 g Błonnik: 34,6 g



Smacznego