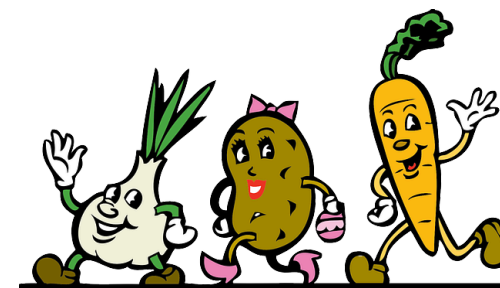


# Jadłospis na 23.03.2024r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 g /gl,m/, Grahamka 1 szt. Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2206 kcal</b> <b>B: 91,9 g</b> <b>T: 83,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,8 g</b>	<b>W: 300,4 g</b> <b>w tym cukry: 35,1 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 31,0 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 g /gl,m/, Grahamka 1 szt. Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2205 kcal</b> <b>B: 90,8 g</b> <b>T: 81,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,5 g</b>	<b>W: 304,4 g</b> <b>w tym cukry: 33,7 g</b> <b>Sól: 6,0 g</b> <b>Błonnik: 29,2 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2073 kcal</b> <b>B: 85,0 g</b> <b>T: 78,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,8 g</b>	<b>W: 287,8 g</b> <b>w tym cukry: 23,9 g</b> <b>Sól: 5,9 g</b> <b>Błonnik: 34,1 g</b>



*Smacznego*