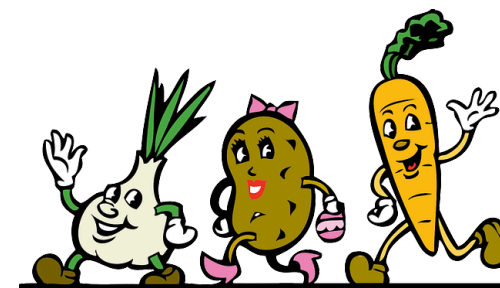


# Jadłospis na 24.03.2024r.

## Niedziela

### 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/, Ser Żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z marchewki 350 ml /s,m/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2111 kcal</b> <b>B: 88,8 g</b> <b>T: 77,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 30,4 g</b>	<b>W: 302,1 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>40,5 g</b> <b>Sól: 7,0 g</b> <b>Błonnik: 39,6 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa krem z marchewki 350 ml /s,m/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2082 kcal</b> <b>B: 87,4 g</b> <b>T: 71,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 28,0 g</b>	<b>W: 307,2 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>41,6 g</b> <b>Sól: 4,4 g</b> <b>Błonnik: 37,2 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2059 kcal</b> <b>B: 89,0 g</b> <b>T: 74,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 28,4 g</b>	<b>W: 297,9 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>43,8 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 41,4 g</b>



*Smacznego*