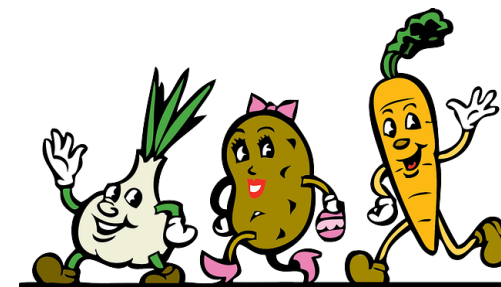


Jadłospis na 25.03.2024r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Grahamka 1 szt. /gl/ Masło 15g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pierś drobiowa smażona /gl,j,*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecioriki 100 g /m/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2331 kcal</b> <b>B: 111,0 g</b> <b>T: 89,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,4 g</b>	<b>W: 299,6 g</b> <b>w tym cukry: 49,7 g</b> <b>Sól: 3,8 g</b> <b>Błonnik: 31,0 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Grahamka 1 szt. /gl/ Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pierś drobiowa gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecioriki 100 g /m/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2213 kcal</b> <b>B: 108,4 g</b> <b>T: 83,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,8 g</b>	<b>W: 285,6 g</b> <b>w tym cukry: 50,1 g</b> <b>Sól: 3,6 g</b> <b>Błonnik: 30,6 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pierś drobiowa gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecioriki 100 g /m/, Sałata 50 g	Kiwi 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2086 kcal</b> <b>B: 101,1 g</b> <b>T: 89,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,4 g</b>	<b>W: 251,8 g</b> <b>w tym cukry: 24,1 g</b> <b>Sól: 3,5 g</b> <b>Błonnik: 34,0 g</b>



*Smacznego*