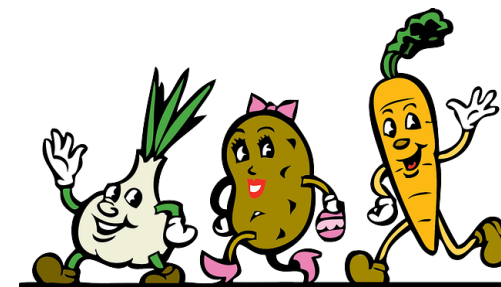


Jadłospis na 26.03.2024r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,m,j/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.,	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2330 kcal B: 100,8 g T: 93,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,9 g	W: 298,2 g w tym cukry: 55,9 g Sól: 5,3 g Błonnik: 29,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.,	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2147 kcal B: 90,5 g T: 77,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,5 g	W: 296,7 g w tym cukry: 43,0 g Sól: 5,2 g Błonnik: 28,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Połędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.,	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2095 kcal B: 92,5 g T: 82,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,1 g	W: 275,5 g w tym cukry: 35,6 g Sól: 4,9 g Błonnik: 31,8 g



Smacznego