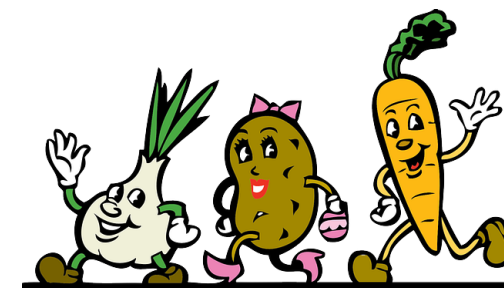


Jadłospis na 27.03.2024r.

Środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /gl,s,j/, Marchew z groszkiem 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2279 kcal</b> <b>B: 111,2 g</b> <b>T: 81,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,6 g</b>	<b>W: 317,0 g</b> <b>w tym cukry: 44,0 g</b> <b>Sól: 7,3 g</b> <b>Błonnik: 44,4 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /gl,s,j/, Marchew z groszkiem 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2280 kcal</b> <b>B: 109,8 g</b> <b>T: 79,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,3 g</b>	<b>W: 322,0 g</b> <b>w tym cukry: 42,7 g</b> <b>Sól: 5,7 g</b> <b>Błonnik: 42,6 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /gl,s,j/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2140 kcal</b> <b>B: 102,3 g</b> <b>T: 82,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,9 g</b>	<b>W: 294,6 g</b> <b>w tym cukry: 25,2 g</b> <b>Sól: 7,3 g</b> <b>Błonnik: 48,7 g</b>



*Smacznego*