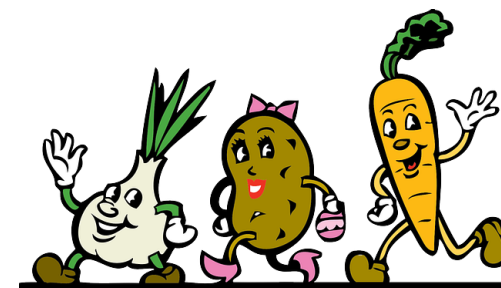


Jadłospis na 28.03.2024r.

Czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Rosół z makaronem 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki 180 g Stek z kurczaka 1 szt. /j,gl,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt..	Pomarańcza 1 szt.,	Kefir 1 szt. /m/	E: 2096 kcal B: 90,8 g T: 90,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,6 g	W: 262,8 g w tym cukry: 33,2 g Sól: 4,5 g Błonnik: 34,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Rosół z makaronem 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki 180 g Pulpet z kurczaka w sosie 180 g /s,j,gl,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.,	Kefir 1 szt. /m/	E: 2058 kcal B: 90,2 g T: 83,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,0 g	W: 269,4 g w tym cukry: 34,6 g Sól: 4,7 g Błonnik: 34,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Rosół z makaronem 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki 180 g Pulpet z kurczaka w sosie 180 g /s,j,gl,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt..	Pomarańcza 1 szt.,	Kefir 1 szt. /m/	E: 2089 kcal B: 92,9 g T: 87,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,5 g	W: 266,7 g w tym cukry: 31,9 g Sól: 4,4 g Błonnik: 35,8 g



Smacznego