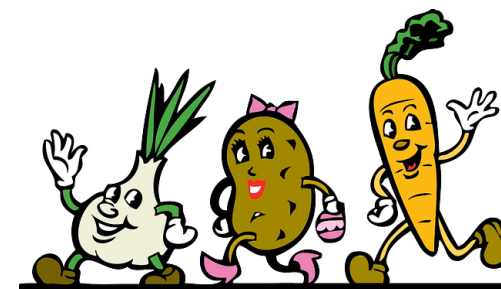


Jadłospis na 29.03.2024r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z makaronem 350 ml /m,j,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczyka 100 g /r,j,gl/, Surówka z kapusty czerwonej 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka jarzynowa 200 g /s,j,*/, Sałata 25 g	Banan 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2406 kcal B: 107,3 g T: 105,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,5 g	W: 288,8 g w tym cukry: 50,5 g Sól: 4,2 g Błonnik: 32,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z makaronem 350 ml /m,j,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczyka 100 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2406 kcal B: 116,8 g T: 95,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,8 g	W: 301,1 g w tym cukry: 49,8 g Sól: 3,6 g Błonnik: 33,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczyka 100 g /r,j,gl/, Surówka z kapusty czerwonej 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2242 kcal B: 109,7 g T: 92,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,9 g	W: 277,6 g w tym cukry: 30,0 g Sól: 3,3 g Błonnik: 37,2 g



Smacznego