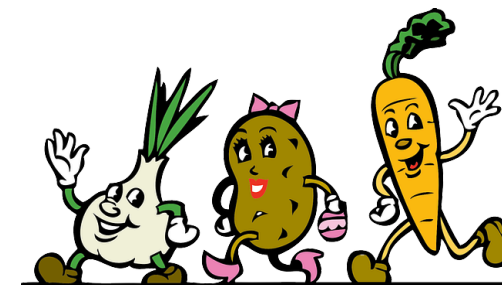


Jadłospis na 30.03.2024r.

Sobota

DZIECI

| DIETA | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Podwieczorek | Posiłek wieczorny | Wartość odżywcza | |
|---|--|--|---|----------------|---|---|--|
| PODSTAWOWA | Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Grahamka 1 szt /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Papryka ¼ szt, | Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z jabłkiem 200 g | Herbata 200 ml Chleb Żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Makrela w pomidorach 85 g /r,*/, Sałata 50 g | Marchew 1 szt. | Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/ | E: 2113 kcal B: 85,5 g T: 72,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,9 g | W: 317,9 g w tym cukry: 60,9 g Sól: 3,4 g Błonnik: 41,5 g |
| ŁATWOSTRAWNA | Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Grahamka 1 szt /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Pomidor ½ szt. | Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z jabłkiem 200 g | Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Makrela w pomidorach 85 g /r,*/, Sałata 50 g | Marchew 1 szt. | Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/ | E: 2125 kcal B: 84,0 g T: 70,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,6 g | W: 325,4 g w tym cukry: 64,5 g Sól: 3,6 g Błonnik: 38,7 g |
| Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml Chleb Żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Papryka ¼ szt, | Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z jabłkiem 200 g | Herbata 200 ml Chleb Żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Makrela w pomidorach 85 g /r,*/, Sałata 50 g | Marchew 1 szt. | Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/ | E: 2075 kcal B: 91,7 g T: 82,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,3 g | W: 287,5 g w tym cukry: 33,7 g Sól: 3,8 g Błonnik: 48,0 g |



Smacznego