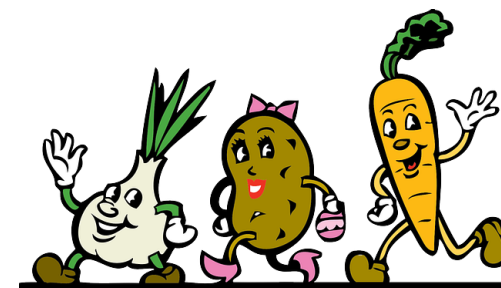


Jadłospis na 31.03.2024r.

Niedziela

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/ Jajko 1 szt. /j/, Ćwikła z chrzanem 50 g /*/	Herbata 200 ml Żurek z ziemniakami 350 ml /gl,*/ Udko pieczone 1 szt. /*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ćwikła z chrzanem 50 g /*/	Pomarańcza 1 szt.	Babka 100 g /gl,j,m/,	E: 2605 kcal B: 114,7 g T: 107,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,8 g	W: 329,9 g w tym cukry: 70,8 g Sól: 7,3 g Błonnik: 36,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/ Jajko 1 szt. /j/, Ćwikła 50 g	Herbata 200 ml Żurek z ziemniakami 350 ml /gl,*/ Udko gotowane w sosie 1 szt. /s,gl,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ćwikła 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Babka 100 g /gl,j,m/,	E: 2561 kcal B: 114,9 g T: 102,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,5 g	W: 328,7 g w tym cukry: 71,2 g Sól: 7,3 g Błonnik: 35,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/ Jajko 1 szt. /j/, Ćwikła z chrzanem 50 g /*/	Żurek z ziemniakami 350 ml /gl,*/ Udko gotowane w sosie 1 szt. /s,gl,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ćwikła z chrzanem 50 g /*/	Pomarańcza 1 szt.	Ciastko b/cukru 40 g /gl,j,m/	E: 2207 kcal B: 105,4 g T: 97,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,2 g	W: 260,3 g w tym cukry: 31,7 g Sól: 7,1 g Błonnik: 35,5 g



Smacznego