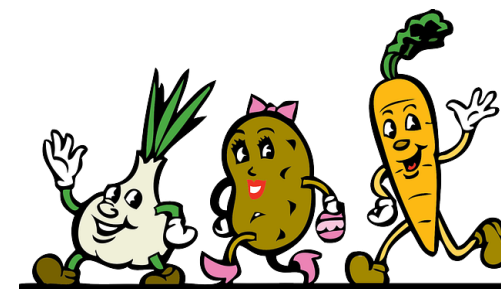


Jadłospis na 04-03-2024 r.

poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz ukraiński 350 ml /s/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,j,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.,	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2441 kcal</b> <b>B: 108,8 g</b> <b>T: 97,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,1 g</b>	<b>W: 306,9 g</b> <b>w tym cukry: 71,3 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 26,4 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony 350 ml /s/, Makaron pszenny z serem 300 g /gl,j,m/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.,	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2183 kcal</b> <b>B: 95,7 g</b> <b>T: 82,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,1 g</b>	<b>W: 285,3 g</b> <b>w tym cukry: 57,1 g</b> <b>Sól: 3,8 g</b> <b>Błonnik: 22,3 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz ukraiński 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 50 g	Kiwi 1 szt.,	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2049 kcal</b> <b>B: 92,7 g</b> <b>T: 79,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,1 g</b>	<b>W: 269,7 g</b> <b>w tym cukry: 26,2 g</b> <b>Sól: 3,8 g</b> <b>Błonnik: 30,7 g</b>



*Smacznego*