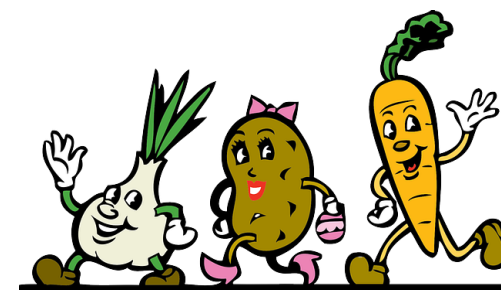


Jadłospis na 13-03-2024 r.

Środa DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /gl,m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Banan 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2290 kcal B: 120,5 g T: 89,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,6 g	W: 281,1 g w tym cukry: 48,1 g Sól: 4,1 g Błonnik: 31,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /gl,m/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2315 kcal B: 120,2 g T: 87,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,3 g	W: 290,9 g w tym cukry: 47,1 g Sól: 4,4 g Błonnik: 30,5 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 Zupa z cieciorką 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Kiwi 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2099kcal B: 113,3 g T: 84,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,5 g	W: 254,2 g w tym cukry: 24,3 g Sól: 4,3 g Błonnik: 34,9 g



Smacznego