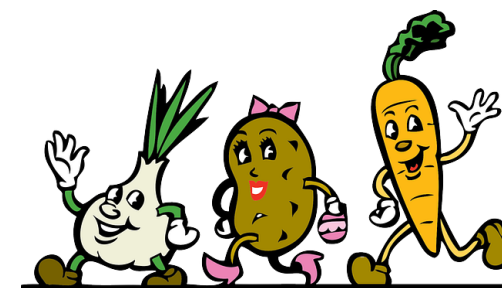


Jadłospis na 14-03-2024 r.

Czwartek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2134 kcal B: 82,5 g T: 76,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,5 g	W: 308,9 g w tym cukry: 49,3 g Sól: 6,0 g Błonnik: 33,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2037 kcal B: 78,4 g T: 73,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,1 g	W: 219,9 g w tym cukry: 46,9 g Sól: 5,6 g Błonnik: 29,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2129 kcal B: 83,6 g T: 78,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,8 g	W: 303,4 g w tym cukry: 50,6 g Sól: 5,8 g Błonnik: 35,0 g



Smacznego