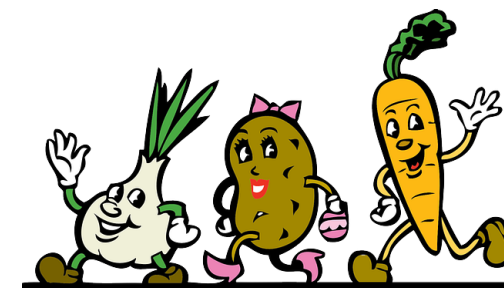


# Jadłospis na 16-03-2024 r.

## Sobota DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kotlet mielony 1 szt. /j,gl,*/, Buraczki na gęsto 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2531 kcal</b> <b>B: 104,8 g</b> <b>T: 113,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 49,5 g</b>	<b>W: 308,4 g</b> <b>w tym cukry: 47,3 g</b> <b>Sól: 5,0 g</b> <b>Błonnik: 37,2 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z natką 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet w sosie 180 g /j,gl,s*/, Buraczki na gęsto 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2374 kcal</b> <b>B: 104,4 g</b> <b>T: 95,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,8 g</b>	<b>W: 311,1 g</b> <b>w tym cukry: 47,9 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 36,5 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Twaróg z natką 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet w sosie 180 g /j,gl,s*/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2218 kcal</b> <b>B: 94,3 g</b> <b>T: 92,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,7 g</b>	<b>W: 291,0 g</b> <b>w tym cukry: 39,8 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 40,1 g</b>



*Smacznego*