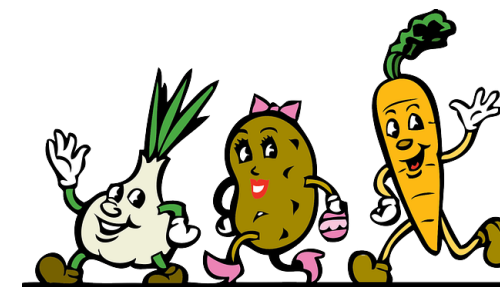


Jadłospis na 23-03-2024 r.

Sobota DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 g /gl,m/, Grahamka 1 szt. Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2206 kcal B: 91,9 g T: 83,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,8 g	W: 300,4 g w tym cukry: 35,1 g Sól: 5,8 g Błonnik: 31,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 g /gl,m/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy 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/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2234kcal B: 91,5 g T: 81,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,6 g	W: 310,1 g w tym cukry: 33,9 g Sól: 6,1 g Błonnik: 29,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2073 kcal B: 85,0 g T: 78,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,8 g	W: 287,8 g w tym cukry: 23,9 g Sól: 5,9 g Błonnik: 34,1 g



Smacznego