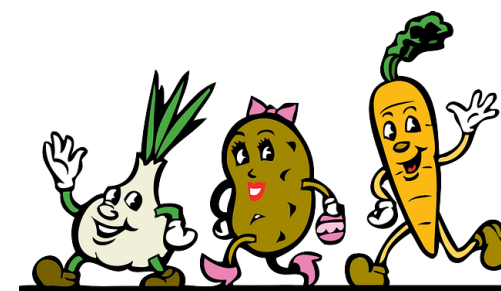


Jadłospis na 24-03-2024 r.

Niedziela DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z marchewki 350 ml /s,m/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2111 kcal B: 88,8 g T: 77,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,4 g	W: 302,1 g w tym cukry: 40,5 g Sól: 7,0 g Błonnik: 39,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa krem z marchewki 350 ml /s,m/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 1964 kcal B: 84,5 g T: 69,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,6 g	W: 284,3 g w tym cukry: 40,8 g Sól: 4,0 g Błonnik: 36,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2059 kcal B: 89,0 g T: 74,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,4 g	W: 297,9 g w tym cukry: 43,8 g Sól: 5,8 g Błonnik: 41,4 g



Smacznego