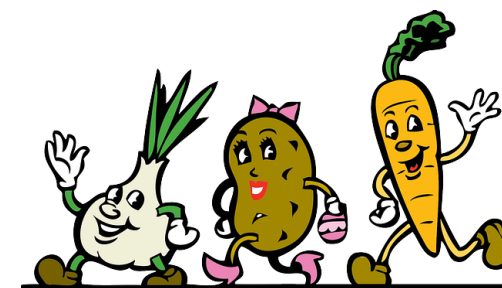


Jadłospis na 07-03-2024 r.

Czwartek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/ Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2161 kcal B: 100,7 g T: 96,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,1 g	W: 254,4 g w tym cukry: 43,1 g Sól: 6,1 g Błonnik: 33,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s/, Udko gotowane 1 szt. /*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/ Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2064 kcal B: 99,4 g T: 89,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,5 g	W: 247,1 g w tym cukry: 42,6 g Sól: 5,6 g Błonnik: 32,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s/, Udko gotowane 1 szt. /*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki z chrzanem 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/ Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2145 kcal B: 103,4 g T: 94,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,1 g	W: 257,4 g w tym cukry: 45,2 g Sól: 6,0 g Błonnik: 38,0 g



Smacznego