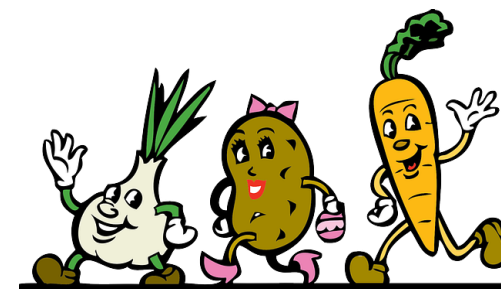


# Jadłospis na 08-03-2024 r.

Piątek

DZIECI

| DIETA   | Śniadanie  | Obiad  | Kolacja  | Podwieczorek | Posiłek wieczorny | Wartość odżywcza   |  |
|---|--|--|--|--------------|-------------------|--|--|
| <b>PODSTAWOWA</b>                                       | Herbata 200 ml<br>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/<br>Bułka grahamka 1 szt. /gl,/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Hummus 1 szt. /se/<br>Papryka ¼ szt. | Herbata 200 ml<br>Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/,<br>Filet z morszczuka pieczony 120 /r/<br>Ziemniaki 180 g,<br>Surówka z kapusty kiszzonej z marchwią 120 g | Herbata 200 ml<br>Chleb razowy 100 g /gl, m/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/<br>Sałata 50 g | Banan 1 szt. | Kefir 1 szt. /m/  | <b>E: 2309 kcal</b><br><b>B: 108,7 g</b><br><b>T: 86,1 g</b><br><b>w tym nasycone</b><br><b>kwasy tłuszczowe:</b><br><b>30,0 g</b> | <b>W: 310,9 g</b><br><b>w tym cukry:</b><br><b>42,9 g</b><br><b>Sól: 4,4 g</b><br><b>Błonnik: 38,7 g</b> |
| <b>ŁATWOSTRAWNA</b>                                     | Herbata 200 ml<br>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/<br>Weka 80 g /gl,/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Hummus 1 szt. /se/<br>Pomidor ½ szt.             | Herbata 200 ml<br>Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/,<br>Filet z morszczuka pieczony 120 /r/<br>Ziemniaki 180 g,<br>Jarzynka po grecku 120 g /s,* /              | Herbata 200 ml<br>Weka 80 g /gl,/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/<br>Sałata 50 g            | Banan 1 szt. | Kefir 1 szt. /m/  | <b>E: 2344 kcal</b><br><b>B: 111,8 g</b><br><b>T: 81,3 g</b><br><b>w tym nasycone</b><br><b>kwasy tłuszczowe:</b><br><b>29,7 g</b> | <b>W: 328,9 g</b><br><b>w tym cukry:</b><br><b>43,8 g</b><br><b>Sól: 3,9 g</b><br><b>Błonnik: 40,5 g</b> |
| <b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b> | Herbata 200 ml<br>Chleb razowy 100 g /gl,m/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Hummus 1 szt. /se/<br>Papryka ¼ szt.  | Herbata 200 ml<br>Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/,<br>Filet z morszczuka pieczony 120 /r/<br>Ziemniaki 180 g,<br>Surówka z kapusty kiszzonej z marchwią 120 g | Herbata 200 ml<br>Chleb razowy 100 g /gl, m/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/<br>Sałata 50 g | Kiwi 1 szt.  | Kefir 1 szt. /m/  | <b>E: 2097 kcal</b><br><b>B: 98,6 g</b><br><b>T: 79,1 g</b><br><b>w tym nasycone</b><br><b>kwasy tłuszczowe:</b><br><b>25,6 g</b>  | <b>W: 286,6 g</b><br><b>w tym cukry:</b><br><b>18,8 g</b><br><b>Sól: 4,7 g</b><br><b>Błonnik: 41,0 g</b> |



*Smacznego*