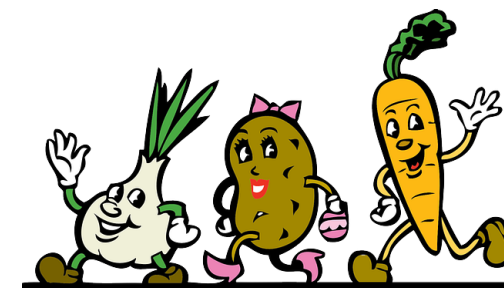


Jadłospis na 19-03-2024 r.

Wtorek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szyńka wieprzowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż 160 g z sosem z ciecierzycy 200 g /s,gl,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Ogórek zielony 1 szt.	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2133 kcal B: 80,8 g T: 73,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,8 g	W: 334,1 g w tym cukry: 45,3 g Sól: 5,3g Błonnik: 50,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szyńka wieprzowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż 160 g z sosem z ciecierzycy 200 g /s,gl,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2206kcal B: 98,3 g T: 78,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,2 g	W: 322,2 g w tym cukry: 48,9 g Sól: 4,1 g Błonnik: 47,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szyńka wieprzowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż 160 g z sosem z ciecierzycy 200 g /s,gl,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Ogórek zielony 1 szt.	Kiwi 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2186 kcal B: 102,3 g T: 84,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,1 g	W: 302,4 g w tym cukry: 30,8 g Sól: 4,2 g Błonnik: 51,0 g



Smacznego