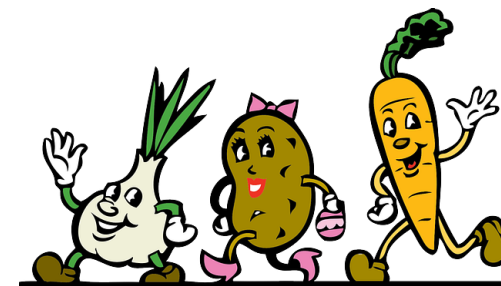


Jadłospis na 30-03-2024 r.

Sobota DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Grahamka 1 szt /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Papryka ¼ szt,	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z jabłkiem 200 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Makrela w pomidorach 85 g /r,*/, Sałata 50 g	Marchew 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2113 kcal B: 85,5 g T: 72,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,9 g	W: 317,9 g w tym cukry: 60,9 g Sól: 3,4 g Błonnik: 41,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Weka 80 /gl/ Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z jabłkiem 200 g	Herbata 200 ml Weka 80 /gl/ Masło 15 g /m/, Makrela w pomidorach 85 g /r,*/, Sałata 50 g	Marchew 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2151 kcal B: 84,8 g T: 70,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,3 g	W: 325,4 g w tym cukry: 64,5 g Sól: 3,7 g Błonnik: 39,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Papryka ¼ szt,	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z jabłkiem 200 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Makrela w pomidorach 85 g /r,*/, Sałata 50 g	Marchew 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2075 kcal B: 91,7 g T: 82,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,3 g	W: 287,5 g w tym cukry: 33,7 g Sól: 3,8 g Błonnik: 48,0 g



Smacznego