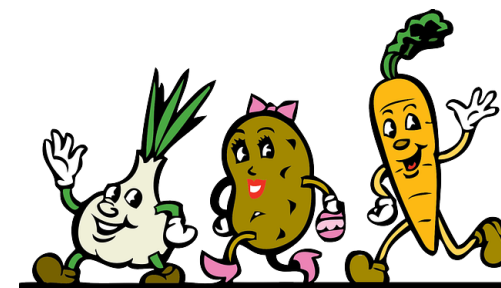


**Jadłospis na 01-04-2024 r.**  
**poniedziałek**  
**DZIECI**

<b>DIETA</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Posiłek wieczorny</b>	<b>Wartość odżywcza</b>	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ćwikła z chrzanem 50 g /*/	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Bitka schabowa w sosie 180 g /g/,s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g/, Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ćwikła z chrzanem 50 g /*/	Babka 100 g /g/,j,m/,	Pomarańcza 1 szt.	<b>E: 2419 kcal</b> <b>B: 101,2 g</b> <b>T: 82,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,0 g</b>	<b>W: 351,5 g</b> <b>w tym cukry: 69,1 g</b> <b>Sól: 5,2 g</b> <b>Błonnik: 36,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Weka 80 g /g/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ćwikła 50 g /*/	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Bitka schabowa w sosie 180 g /g/,s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g/, Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /g/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ćwikła 50 g /*/	Babka 100 g /g/,j,m/,	Pomarańcza 1 szt.	<b>E: 2317 kcal</b> <b>B: 98,1 g</b> <b>T: 81,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,9 g</b>	<b>W: 327,5 g</b> <b>w tym cukry: 68,4 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 32,7 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ćwikła z chrzanem 50 g /*/	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Bitka schabowa w sosie 180 g /g/,s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g/, Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ćwikła z chrzanem 50 g /*/	Ciastko b/cukru 40 g /g/,j,m/	Pomarańcza 1 szt.	<b>E: 2216 kcal</b> <b>B: 93,7 g</b> <b>T: 86,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,7 g</b>	<b>W: 299,5 g</b> <b>w tym cukry: 35,5 g</b> <b>Sól: 5,1 g</b> <b>Błonnik: 35,4 g</b>



*Smacznego*