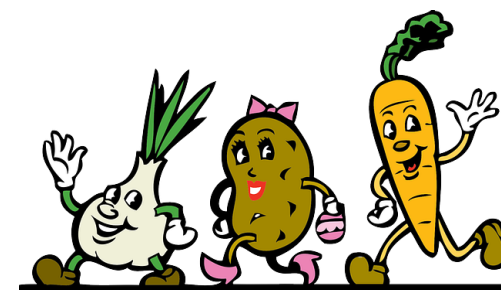


Jadłospis na 02-04-2024 r.

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/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż 160 g z sosem z ciecierzycy 200 g /s,gl,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2092 kcal B: 87,5 g T: 66,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,8 g	W: 335,9g w tym cukry: 37,5 g Sól: 3,8 g Błonnik: 53,6 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 dyniowa 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/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 1982 kcal B: 83,0 g T: 64,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,4 g	W: 316,5 g w tym cukry: 37,8 g Sól: 3,5g Błonnik: 51,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa 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/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2140 kcal B: 99,3 g T: 71,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,7 g	W: 333,5 g w tym cukry: 29,7 g Sól: 3,8 g Błonnik: 53,4 g



Smacznego