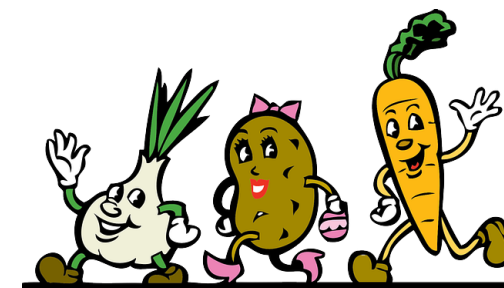


# Jadłospis na 03-03-2024 r.

## Niedziela DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gł,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gł,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gł/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gł,so,se/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2079 kcal</b> <b>B: 93,8 g</b> <b>T: 83,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,1 g</b>	<b>W: 273,4 g</b> <b>w tym cukry: 24,9 g</b> <b>Sól: 5,7 g</b> <b>Błonnik: 36,9 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Weka 80 g /gł/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gł,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gł/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gł/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 1928 kcal</b> <b>B: 89,9 g</b> <b>T: 81,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,6 g</b>	<b>W: 244,2 g</b> <b>w tym cukry: 23,9 g</b> <b>Sól: 3,4 g</b> <b>Błonnik: 36,1 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gł,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gł,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gł/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gł,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2072 kcal</b> <b>B: 92,6 g</b> <b>T: 81,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,8 g</b>	<b>W: 276,8 g</b> <b>w tym cukry: 26,3 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 36,5 g</b>



*Smacznego*