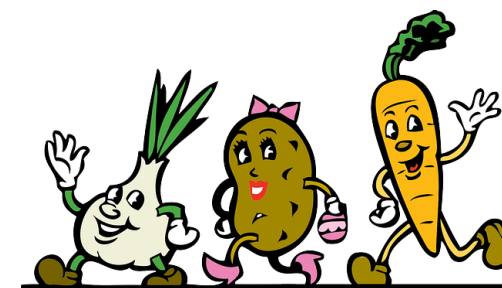


Jadłospis na 04-04-2024 r.

Czwartek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2094 kcal B: 76,6 g T: 84,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,7 g	W: 287,5 g w tym cukry: 35,1 g Sól: 7,8 g Błonnik: 32,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 1999 kcal B: 74,4 g T: 83,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,6 g	W: 265,6 g w tym cukry: 35,6 g Sól: 7,3 g Błonnik: 31,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2080 kcal B: 75,5 g T: 84,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,6 g	W: 285,1 g w tym cukry: 33,5 g Sól: 7,8 g Błonnik: 32,6 g



Smacznego