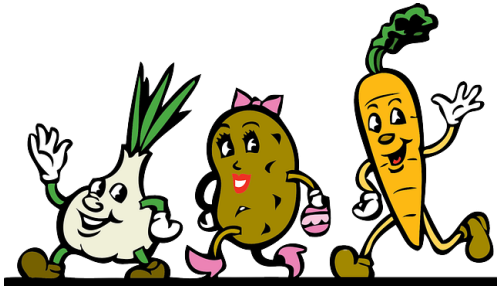
Jadłospis na 09-03-2024 r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /gl,m, j/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s, */, Jajko w sosie koperkowym 1 szt. /gl,s,j/, Ziemniaki 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	***E: 2204 kcal B: 94,6 g T: 97,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,1 g***	***W: 268,4 g w tym cukry: 44,7 g Sól: 6,1 g Błonnik: 31,5 g***
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /gl,m, j/ Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s, */, Jajko w sosie koperkowym 1 szt. /gl,s,j/, Ziemniaki 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	***E: 2232 kcal B: 94,4 g T: 96,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,0 g***	***W: 275,2 g w tym cukry: 31 g Sól: 4 g Błonnik: 30,1 g***
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s, */, Jajko w sosie koperkowym 1 szt. /gl,s,j/, Ziemniaki 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	***E: 2069 kcal B: 87,9 g T: 93,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,1 g***	***W: 252,6 g w tym cukry: 32,0 g Sól: 6,0 g Błonnik: 34,8 g***



Smacznego