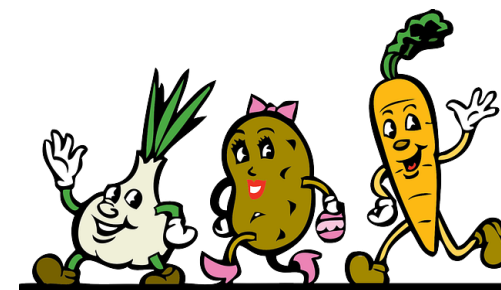


Jadłospis na 15-03-2024 r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z kapusty czerwonej 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2238 kcal</b> <b>B: 101,6 g</b> <b>T: 86,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,2 g</b>	<b>W: 296,2 g</b> <b>w tym cukry: 43,0 g</b> <b>Sól: 6,0 g</b> <b>Błonnik: 33,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/ Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s.*/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2265 kcal</b> <b>B: 102,8 g</b> <b>T: 86,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,2 g</b>	<b>W: 304,4 g</b> <b>w tym cukry: 46,0 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 37,6 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/ Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z kapusty czerwonej 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kiwi 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2079 kcal</b> <b>B: 95,9 g</b> <b>T: 83,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,5 g</b>	<b>W: 272,2 g</b> <b>w tym cukry: 18,0 g</b> <b>Sól: 6,0 g</b> <b>Błonnik: 38,2 g</b>



*Smacznego*