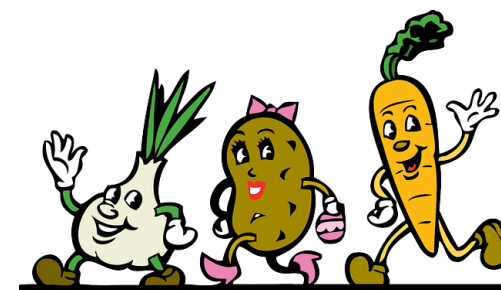


# Jadłospis na 20-03-2024 r.

## Środa DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Papryka 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Kotlet z jaj 1 szt. /j,gl/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2344 kcal</b> <b>B: 104,5 g</b> <b>T: 96,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,2 g</b>	<b>W: 301,7 g</b> <b>w tym cukry: 48,1 g</b> <b>Sól: 7,3g</b> <b>Błonnik: 38,7 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /j,gl,s/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2216 kcal</b> <b>B: 94,2g</b> <b>T: 87,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,9 g</b>	<b>W: 297,6 g</b> <b>w tym cukry: 47,4 g</b> <b>Sól: 7,1 g</b> <b>Błonnik: 36,1 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Papryka 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /j,gl,s/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2057 kcal</b> <b>B: 88,5 g</b> <b>T: 84,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,2 g</b>	<b>W: 276,3 g</b> <b>w tym cukry: 33,8 g</b> <b>Sól: 7,0 g</b> <b>Błonnik: 43,1 g</b>



*Smacznego*