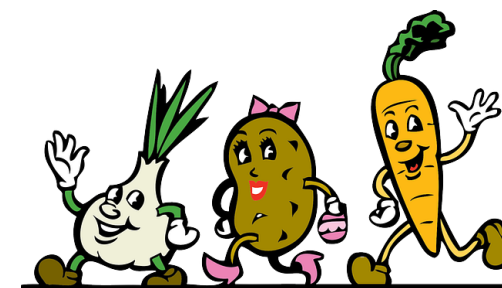


Jadłospis na 21-03-2024 r.

Czwartek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2220 kcal B: 108,2 g T: 87,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,6 g	W: 287,6 g w tym cukry: 32,8 g Sól: 5,9g Błonnik: 39,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2091 kcal B: 103,8 g T: 82,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,0 g	W: 267,7 g w tym cukry: 33,4 g Sól: 3,8 g Błonnik: 38,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza gryczana 160 g, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2205 kcal B: 109,0 g T: 89,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,8 g	W: 280,2 g w tym cukry: 24,2 g Sól: 5,7 g Błonnik: 41,8 g



Smacznego