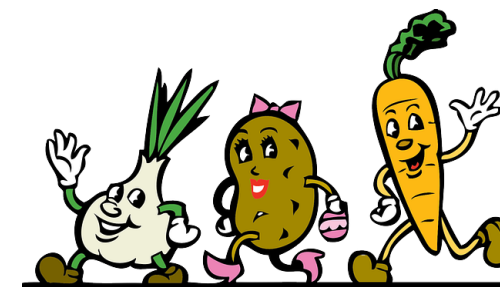


# Jadłospis na 22-03-2024 r.

## Piątek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk smażony 100 g /r,j,gl/, Surówka z kiszzonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2334 kcal</b> <b>B: 110,5 g</b> <b>T: 97,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,6 g</b>	<b>W: 284,5 g</b> <b>w tym cukry: 50,4 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 33,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk z pieca 100 g /r,s/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2302 kcal</b> <b>B: 121,4 g</b> <b>T: 88,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,0 g</b>	<b>W: 287,6 g</b> <b>w tym cukry: 52,8 g</b> <b>Sól: 4,2 g</b> <b>Błonnik: 35,6 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk z pieca 100 g /r,s/, Surówka z kiszzonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2098 kcal</b> <b>B: 107,1 g</b> <b>T: 84,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,7 g</b>	<b>W: 259,4 g</b> <b>w tym cukry: 39,0 g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 34,6 g</b>



*Smacznego*