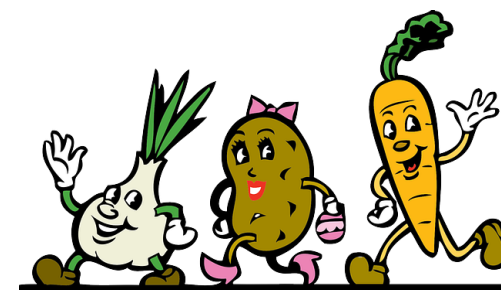


# Jadłospis na 26-03-2024 r.

## Wtorek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,m,j/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.,	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2330 kcal</b> <b>B: 100,8 g</b> <b>T: 93,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,9 g</b>	<b>W: 298,2 g</b> <b>w tym cukry: 55,9 g</b> <b>Sól: 5,3 g</b> <b>Błonnik: 29,6 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Weka 80 /gl/ Masło 15 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /gl,m/	Herbata 200 ml Weka 80 /gl/ Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.,	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2044 kcal</b> <b>B: 87,2 g</b> <b>T: 78,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,6 g</b>	<b>W: 319,5 g</b> <b>w tym cukry: 44,1 g</b> <b>Sól: 5,7 g</b> <b>Błonnik: 27,4 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.,	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2095 kcal</b> <b>B: 92,5 g</b> <b>T: 82,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,1 g</b>	<b>W: 275,5 g</b> <b>w tym cukry: 35,6 g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 31,8 g</b>



*Smacznego*