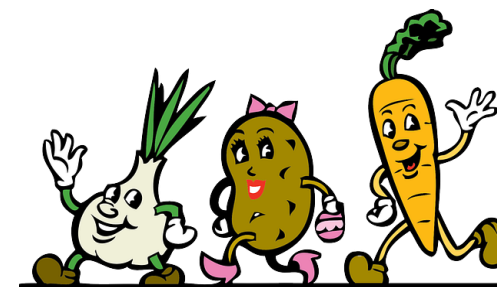


Jadłospis na 2.II.2023r.

wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Szynka drobiowa 50 g /*/ Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,*/, Naleśniki z serem 2 szt. /j,gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/ Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2237 kcal B: 94 g T: 88,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,9 g	W: 291,7 g w tym cukry: 54 g Sól: 5,3 g Błonnik: 27,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/ Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,*/, Makaron z serem 300 g /j,gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 25 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2115 kcal B: 87 g T: 81,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,6 g	W: 282,4 g w tym cukry: 39,5 g Sól: 5,1 g Błonnik: 25,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2146 kcal B: 91,1 g T: 84,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,2 g	W: 283,4 g w tym cukry: 33,6 g Sól: 4,9 g Błonnik: 30,9 g



Smacznego