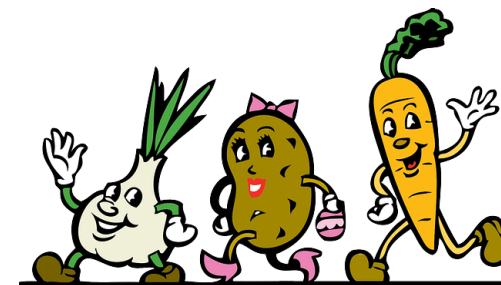


# Jadłospis na 12.02.2024r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Indyk gotowany w sosie jarzynowym 180 g /s, gl/, Surówka z marchewki i jabłka 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl/, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2094 kcal</b> <b>B: 99,6 g</b> <b>T: 78,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>34,1 g</b>	<b>W: 278,1 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>40 g</b> <b>Sól: 6,7 g</b> <b>Błonnik: 32,6 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Indyk gotowany w sosie jarzynowym 180 g /s, gl/, Surówka z marchewki i jabłka 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2282 kcal</b> <b>B: 120,7 g</b> <b>T: 87,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>39,2 g</b>	<b>W: 284,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>45,8 g</b> <b>Sól: 4 g</b> <b>Błonnik: 32,8 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Indyk gotowany w sosie jarzynowym 180 g /s, gl/, Surówka z marchewki i jabłka 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kiwi 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2075 kcal</b> <b>B: 114,6 g</b> <b>T: 82,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>35,2 g</b>	<b>W: 253,3 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>22,5 g</b> <b>Sól: 6 g</b> <b>Błonnik: 36,9 g</b>



*Smacznego*