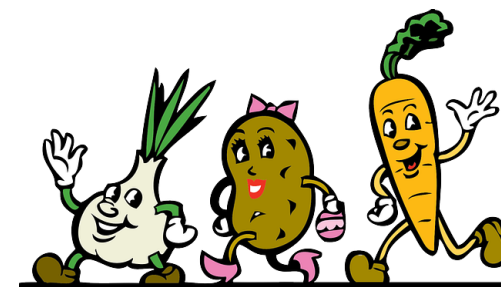


Jadłospis na 13.02.2024r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,j,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2298 kcal B: 103 g T: 90,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,2 g	W: 294,7 g w tym cukry: 52,9 g Sól: 5,2 g Błonnik: 29,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2125 kcal B: 93,8 g T: 74,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32 g	W: 293,5 g w tym cukry: 39,8 g Sól: 5 g Błonnik: 27,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2073 kcal B: 95,7 g T: 79,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,6 g	W: 272,2 g w tym cukry: 32,3 g Sól: 4,6 g Błonnik: 31,3 g



Smacznego