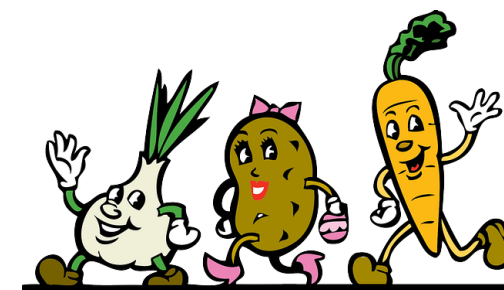


# Jadłospis na 14.02.2024r.

Środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kotlet z jaj 1 szt. /j,gl/, Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Banan 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2655 kcal</b> <b>B: 124,8 g</b> <b>T: 104,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,4 g</b>	<b>W: 341,6 g</b> <b>w tym cukry: 48,8 g</b> <b>Sól: 3,7 g</b> <b>Błonnik: 40,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet z jaj w sosie 180 g /s,j,gl/, Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Banan 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2466 kcal</b> <b>B: 116,4 g</b> <b>T: 92,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,9 g</b>	<b>W: 328,9 g</b> <b>w tym cukry: 48,1 g</b> <b>Sól: 3,1 g</b> <b>Błonnik: 38,6 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet z jaj w sosie 180 g /s,j,gl/, Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2286 kcal</b> <b>B: 106,9 g</b> <b>T: 86,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,6 g</b>	<b>W: 311,9 g</b> <b>w tym cukry: 30,6 g</b> <b>Sól: 3,3 g</b> <b>Błonnik: 44,0 g</b>



*Smacznego*