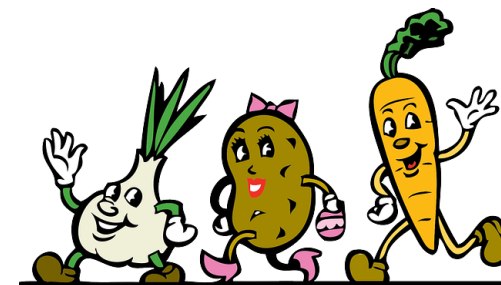


Jadłospis na 15.02.2024r.

Czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Ogórek ¼ szt.	Herbata 200 ml Rosół z makaronem 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet drobiowy w sosie 180 g /j,gl,s*/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.,	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2240 kcal B: 95,6 g T: 90,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,7 g	W: 290,2 g w tym cukry: 64,1 g Sól: 3,8 g Błonnik: 32,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Rosół z makaronem 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet drobiowy w sosie 180 g /j,gl,s*/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.,	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2207 kcal B: 98,1 g T: 87,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,6 g	W: 288,1 g w tym cukry: 61,7 g Sól: 3,9 g Błonnik: 33,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Ogórek ¼ szt.	Herbata 200 ml Rosół z makaronem 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet drobiowy w sosie 180 g /j,gl,s*/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.,	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2183kcal B: 94,7 g T: 83,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,1 g	W: 292,2 g w tym cukry: 66,5 g Sól: 3,7 g Błonnik: 30,9 g



Smacznego