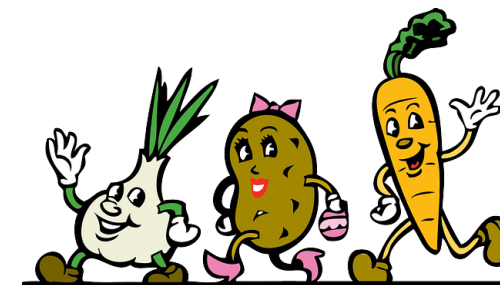


Jadłospis na 16.02.2024r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z kiszzonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/,	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2189 kcal B: 103,1 g T: 84,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,1 g	W: 286,2 g w tym cukry: 44,2 g Sól: 5,6 g Błonnik: 33,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s,* /	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/,	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2238 kcal B: 105,5 g T: 84,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,0 g	W: 298,3 g w tym cukry: 45,2 g Sól: 5,2 g Błonnik: 36,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z kiszzonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/,	Jabłko 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2087 kcal B: 97,4 g T: 82,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,3 g	W: 278,3 g w tym cukry: 27,6 g Sól: 5,6 g Błonnik: 41,1 g



Smacznego