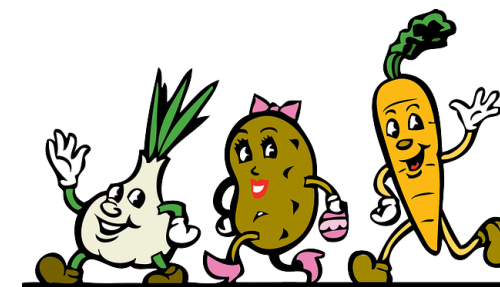


Jadłospis na 18.02.2024r.

Niedziela

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g/m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2100 kcal B: 99,4 g T: 95,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,9 g	W: 239,3 g w tym cukry: 32,7 g Sól: 6,3 g Błonnik: 33,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g/m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Udko w sosie 1 szt. /gl,s,*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2113 kcal B: 98,5 g T: 95,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,9 g	W: 246,5 g w tym cukry: 31,3 g Sól: 4,6 g Błonnik: 31,2 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/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Udko w sosie 1 szt. /gl,s,*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2086 kcal B: 97,3 g T: 98,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,3 g	W: 231,4 g w tym cukry: 30,6 g Sól: 6,1 g Błonnik: 30,2 g



Smacznego