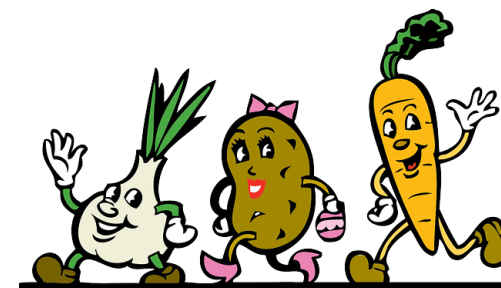


Jadłospis na 19.02.2024r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	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/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś z kurczaka smażona 1 szt. /gl,j,*/, Mix sałat 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/ Pomidor ½ szt.	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2325 kcal B: 109,4 g T: 82,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,9 g	W: 324,8 g w tym cukry: 46,6 g Sól: 4,0 g Błonnik: 41,9 g
ŁATWOSTRAWNA	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 Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś z kurczaka w sosie 180 g. /gl,s,*/, Mix sałat 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/ Pomidor ½ szt.	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2210 kcal B: 106,7 g T: 76,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,9 g	W: 309,6 g w tym cukry: 45,4 g Sól: 3,7 g Błonnik: 37,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś z kurczaka w sosie 180 g. /gl,s,*/, Mix sałat 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/ Pomidor ½ szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2078 kcal B: 99,5 g T: 71,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22,8 g	W: 301,8 g w tym cukry: 28,1 g Sól: 3,9 g Błonnik: 45,1 g



Smacznego