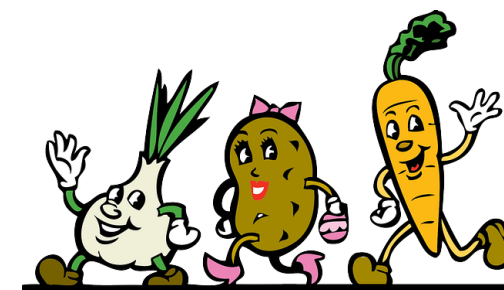


Jadłospis na 20.02.2024r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecioriki 150 g /s, gl,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2145 kcal B: 99,6 g T: 63,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,8 g	W: 348,9 g w tym cukry: 43,9 g Sól: 4,1 g Błonnik: 58,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa selerowa 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecioriki 150 g /s, gl,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2145 kcal B: 98,8 g T: 60,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,5 g	W: 353,3 g w tym cukry: 42,6 g Sól: 4,3 g Błonnik: 56,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecioriki 150 g /s, gl,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2140 kcal B: 100,7 g T: 65,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,1 g	W: 343,4 g w tym cukry: 45,2 g Sól: 4,0 g Błonnik: 60,1 g



Smacznego