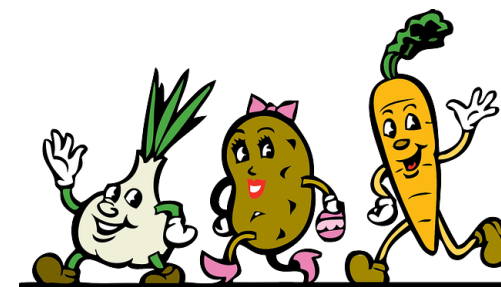


Jadłospis na 21.02.2024r.

Środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /j,gl,m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa 350 ml /s/, Kasza gryczana 160 g, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2165 kcal B: 92,3 g T: 95,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,1 g	W: 264,8 g w tym cukry: 45,1 g Sól: 5,6 g Błonnik: 31,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /j,gl,m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa 350 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2201kcal B: 87,3 g T: 92,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,7 g	W: 284,7 g w tym cukry: 43,8 g Sól: 4,0 g Błonnik: 31,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa 350 ml /s/, Kasza gryczana 160 g, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2066 kcal B: 85,1 g T: 90,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,9 g	W: 264,7 g w tym cukry: 28,4 g Sól: 5,8 g Błonnik: 38,5 g



Smacznego