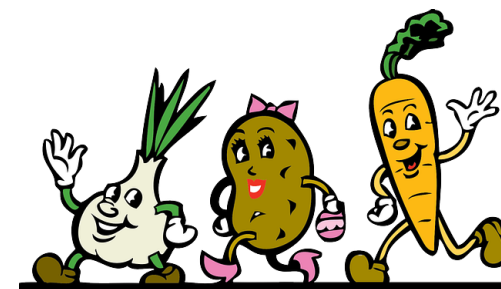


Jadłospis na 22.02.2024r.

Czwartek

DZIECI

| DIETA | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Podwieczorek | Posiłek wieczorny | Wartość odżywcza | |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PODSTAWOWA | Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Papryka ¼ szt. | Herbata 200 ml Zupa z cieciorą 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/ | Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g | Pomarańcza 1 szt. | Skyr 1 szt. /m/ | E: 2254 kcal B: 102,4 g T: 85,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,6 g | W: 300,1 g w tym cukry: 27,8 g Sól: 7,6 g Błonnik: 35,1 g |
| ŁATWOSTRAWNA | Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomidor ½ szt. | Herbata 200 ml Zupa z cieciorą 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/ | Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g | Pomarańcza 1 szt. | Skyr 1 szt. /m/ | E: 2203 kcal B: 104,9 g T: 79,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,4 g | W: 299,3 g w tym cukry: 24,5 g Sól: 7,4 g Błonnik: 35,9 g |
| Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Papryka ¼ szt. | Herbata 200 ml Zupa z cieciorą 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/ | Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g | Pomarańcza 1 szt. | Skyr 1 szt. /m/ | E: 2160 kcal B: 100,1 g T: 75,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,9 g | W: 301,0 g w tym cukry: 29,3 g Sól: 7,8 g Błonnik: 34,5 g |



Smacznego