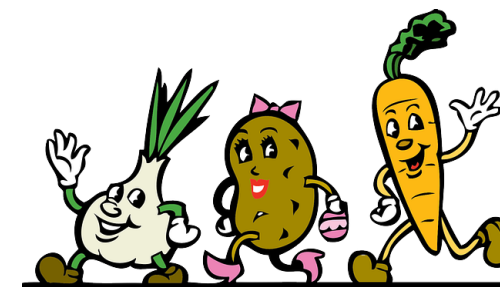


# Jadłospis na 23.02.2024r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masto 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk pieczony 100 g /r/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, se, so/, Masto 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl/, Ogórek zielony ¼ szt.	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2292 kcal</b> <b>B: 129,5 g</b> <b>T: 84,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,6 g</b>	<b>W: 284,2 g</b> <b>w tym cukry: 47,1 g</b> <b>Sól: 4,5 g</b> <b>Błonnik: 33,6 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masto 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk pieczony 100 g /r/, Jarzynka po grecku 120 g /s,* /	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, se, so/, Masto 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl/, Ogórek zielony ¼ szt.	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2300 kcal</b> <b>B: 130,5 g</b> <b>T: 85,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,7 g</b>	<b>W: 287,7 g</b> <b>w tym cukry: 50,0 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 37,3 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masto 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk pieczony 100 g /r/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masto 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl/, Ogórek zielony ¼ szt.	Kiwi 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2139 kcal</b> <b>B: 130,5 g</b> <b>T: 85,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,7 g</b>	<b>W: 263,0 g</b> <b>w tym cukry: 21,3 g</b> <b>Sól: 4,4 g</b> <b>Błonnik: 36,5 g</b>



*Smacznego*