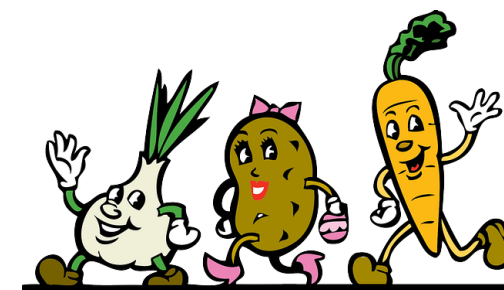


Jadłospis na 25.02.2024r.

Niedziela

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczerek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Sałatka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z ciecierzycy z pomidorami suszonymi 70 g /*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2180 kcal</b> <b>B: 98,4 g</b> <b>T: 83,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,8 g</b>	<b>W: 293,1 g</b> <b>w tym cukry: 27,8 g</b> <b>Sól: 3,1 g</b> <b>Błonnik: 35,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Sałatka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z ciecierzycy z pomidorami suszonymi 70 g /*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2211 kcal</b> <b>B: 99,3 g</b> <b>T: 82,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,7 g</b>	<b>W: 299,2 g</b> <b>w tym cukry: 26,9 g</b> <b>Sól: 3,1 g</b> <b>Błonnik: 33,8 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza gryczana 160 g, Sałatka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z ciecierzycy z pomidorami suszonymi 70 g /*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2164 kcal</b> <b>B: 101,1 g</b> <b>T: 85,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,0 g</b>	<b>W: 284,9 g</b> <b>w tym cukry: 29,3 g</b> <b>Sól: 2,9 g</b> <b>Błonnik: 38,9 g</b>



*Smacznego*