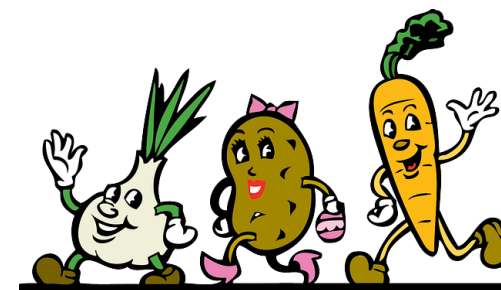


Jadłospis na 26.02.2024r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś z kurczaka smażona 1 szt. /gl,j,*/, Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/ Sałata 50 g.	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2319 kcal</b> <b>B: 121,0 g</b> <b>T: 89,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,8 g</b>	<b>W: 291,0 g</b> <b>w tym cukry: 52,4 g</b> <b>Sól: 4,2 g</b> <b>Błonnik: 35,6 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś z kurczaka w sosie 180 g. /gl,s,*/, Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/ Sałata 50 g.	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2249 kcal</b> <b>B: 119,0 g</b> <b>T: 88,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,5 g</b>	<b>W: 278,4 g</b> <b>w tym cukry: 53,2 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 35,9 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś z kurczaka w sosie 180 g. /gl,s,*/, Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/ Sałata 50 g.	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2082 kcal</b> <b>B: 109,2 g</b> <b>T: 80,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,0 g</b>	<b>W: 268,8 g</b> <b>w tym cukry: 39,2 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 39,9 g</b>



*Smacznego*