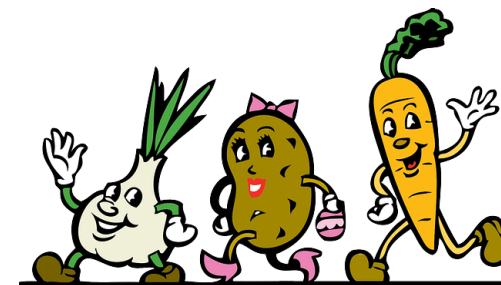


Jadłospis na 27.02.2024r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Łazanki 400 g /j,gl,*/,	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2134 kcal B: 80,8 g T: 95,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,9 g	W: 269,8 g w tym cukry: 31,7 g Sól: 8,5 g Błonnik: 33,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z sosem mięsno-jarzynowym 180 g /s,gl,*/,	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2102 kcal B: 76,9 g T: 81,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,5 g	W: 295,4 g w tym cukry: 35,3 g Sól: 4,0 g Błonnik: 33,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z sosem mięsno-jarzynowym 180 g /s,gl,*/,	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2082 kcal B: 77,4 g T: 84,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,5 g	W: 287,2 g w tym cukry: 38,1 g Sól: 5,4 g Błonnik: 37,0 g



Smacznego