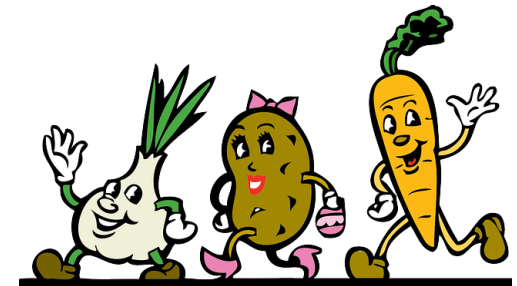


Jadłospis na 28.02.2024r.

Środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z kielkami 70 g /m/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa fasolowa 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Banan 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2221 kcal B: 82,4 g T: 68,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,7 g	W: 348,0 g w tym cukry: 71,9 g Sól: 5,1 g Błonnik: 42,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa ziemniaczana 350 ml /s/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Banan 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2073 kcal B: 68,4 g T: 68,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,0 g	W: 331,3 g w tym cukry: 70,8 g Sól: 4,4 g Błonnik: 36,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa fasolowa 350 ml /s,*/, Ryż z tofu i warzywami 350 g /so/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt. Awokado ¼ szt.	Kiwi 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2062 kcal B: 84,9 g T: 84,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,1 g	W: 285,3 g w tym cukry: 25,5 g Sól: 5,7 g Błonnik: 46,6 g



Smacznego