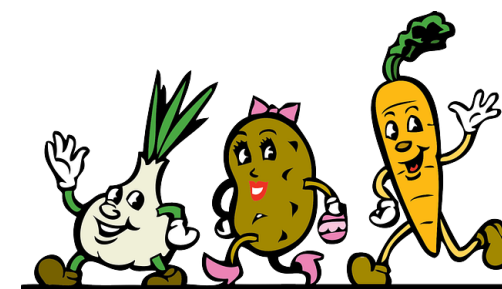


Jadłospis na 01-02-2024 r.

Czwartek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2192 kcal B: 83,2 g T: 93,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,3 g	W: 289,0 g w tym cukry: 55,0 g Sól: 6,7 g Błonnik: 36,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidorki koktajlowe 25 g	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidorki koktajlowe 25 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2237 kcal B: 100,4 g T: 95,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,4 g	W: 276,7 g w tym cukry: 60,9 g Sól: 5,1 g Błonnik: 33,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2357 kcal B: 106,5 g T: 99,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,0 g	W: 293,4 g w tym cukry: 59,3 g Sól: 5,9 g Błonnik: 36,9 g



Smacznego