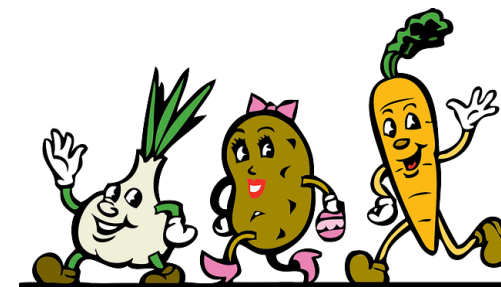


# Jadłospis na 11-02-2024 r.

## Niedziela DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g/m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorą 350 ml /s/, Kasza jęczmienna 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 zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2107 kcal</b> <b>B: 87,9 g</b> <b>T: 81,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31 g</b>	<b>W: 294 g</b> <b>w tym cukry: 37,4 g</b> <b>Sól: 4,1 g</b> <b>Błonnik: 39,4 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g/m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorą 350 ml /s/, Kasza jęczmienna 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 /*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2020 kcal</b> <b>B: 85,9 g</b> <b>T: 81,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,0 g</b>	<b>W: 271,7 g</b> <b>w tym cukry: 35,2 g</b> <b>Sól: 3,6 g</b> <b>Błonnik: 37,9 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g/m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorą 350 ml /s/, Kasza jęczmienna 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 zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2090 kcal</b> <b>B: 86,7 g</b> <b>T: 79 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,8 g</b>	<b>W: 294,6 g</b> <b>w tym cukry: 38,8 g</b> <b>Sól: 4,4 g</b> <b>Błonnik: 38,5 g</b>



*Smacznego*