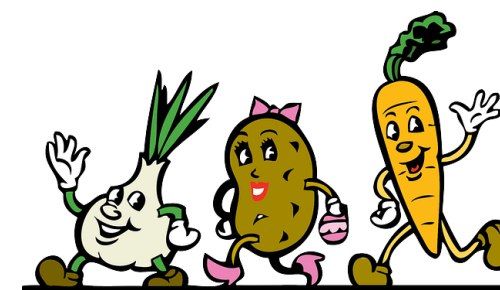


# Jadłospis na 16-02-2024 r.

## Piątek 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 pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morschuczka 100 g /r,j,gl/, Surówka z kiszzonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/,	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2189 kcal</b> <b>B: 103,1 g</b> <b>T: 84,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,1 g</b>	<b>W: 286,2 g</b> <b>w tym cukry: 44,2 g</b> <b>Sól: 5,6 g</b> <b>Błonnik: 33,7 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Weka 80g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morschuczka 100 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Weka 80g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/,	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2268 kcal</b> <b>B: 106,0 g</b> <b>T: 84,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,0 g</b>	<b>W: 313,3 g</b> <b>w tym cukry: 45,2 g</b> <b>Sól: 5,2 g</b> <b>Błonnik: 36,3 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morschuczka 100 g /r,j,gl/, Surówka z kiszzonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/,	Jabłko 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2087 kcal</b> <b>B: 97,4 g</b> <b>T: 82,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,3 g</b>	<b>W: 278,3 g</b> <b>w tym cukry: 27,6 g</b> <b>Sól: 5,6 g</b> <b>Błonnik: 41,1 g</b>



*Smacznego*