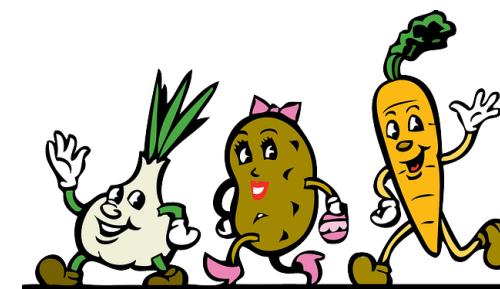


Jadłospis na 17-02-2024 r.

Sobota DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 g /m/, Grahamka 1 szt /gl/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g/m/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, */	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj i twarogu 70 g /j,m/, Papryka ¼ szt	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2160 kcal B: 83,6 g T: 91,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,3 g	W: 279,4 g w tym cukry: 36,6 g Sól: 3,9 g Błonnik: 29,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 g /m/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, */	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj i twarogu 70 g /j,m/, Pomidor ½ szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2388 kcal B: 104,7 g T: 97,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,0 g	W: 297,2 g w tym cukry: 41,1 g Sól: 3,1 g Błonnik: 28,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, */	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj i twarogu 70 g /j,m/, Papryka ¼ szt	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2203 kcal B: 96,4 g T: 92,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,0 g	W: 275,9 g w tym cukry: 32,6 g Sól: 3,4 g Błonnik: 31,8 g



Smacznego