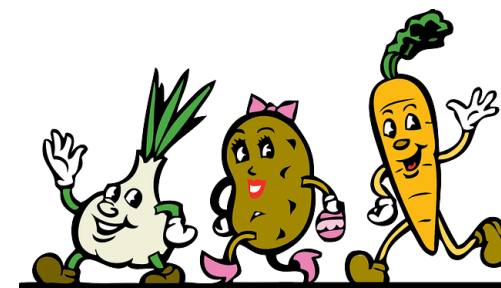


**Jadłospis na 19-02-2024 r.**  
**poniedziałek**  
**DZIECI**

<b>DIETA</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Posiłek wieczorny</b>	<b>Wartość odżywcza</b>	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, gl/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/ Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/ Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś z kurczaka smażona 1 szt. /gl,j,*/ Mix sałat 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/ Masło 15 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/ Pomidor ½ szt.	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2325 kcal</b> <b>B: 109,4 g</b> <b>T: 82,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,9 g</b>	<b>W: 324,8 g</b> <b>w tym cukry: 46,6 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 41,9 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, gl/ Weka 80 g /gl/ Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/ Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś z kurczaka w sosie 180 g. /gl,s,*/ Mix sałat 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/ Masło 15 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/ Pomidor ½ szt.	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2235,7 kcal</b> <b>B: 107,6 g</b> <b>T: 76,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,9 g</b>	<b>W: 315,2 g</b> <b>w tym cukry: 45,6 g</b> <b>Sól: 3,7 g</b> <b>Błonnik: 38,4 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/ Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/ Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś z kurczaka w sosie 180 g. /gl,s,*/ Mix sałat 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/ Masło 15 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/ Pomidor ½ szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2078 kcal</b> <b>B: 99,5 g</b> <b>T: 71,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22,8 g</b>	<b>W: 301,8 g</b> <b>w tym cukry: 28,1 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 45,1 g</b>



*Smacznego*