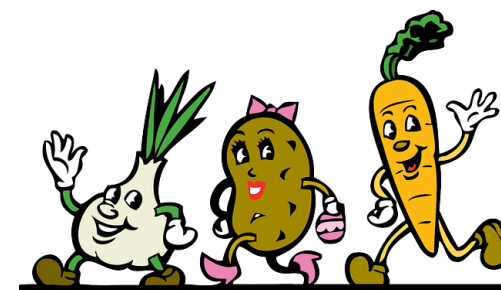


# Jadłospis na 21-02-2024 r.

## Środa DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /j,gl,m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa 350 ml /s/, Kasza gryczana 160 g, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2165 kcal</b> <b>B: 92,3 g</b> <b>T: 95,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>38,1 g</b>	<b>W: 264,8 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>45,1 g</b> <b>Sól: 5,6 g</b> <b>Błonnik: 31,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /j,gl,m/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa 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/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2227 kcal</b> <b>B: 88,1 g</b> <b>T: 92,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>37,7 g</b>	<b>W: 290,4 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>44,1 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 31,6 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa 350 ml /s/, Kasza gryczana 160 g, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2066 kcal</b> <b>B: 85,1 g</b> <b>T: 90,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>33,9 g</b>	<b>W: 264,7 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>28,4 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 38,5 g</b>



*Smacznego*