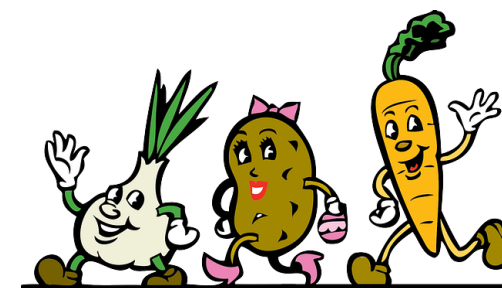


Jadłospis na 22-02-2024 r.

Czwartek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorą 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2254 kcal B: 102,4 g T: 85,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,6 g	W: 300,1 g w tym cukry: 27,8 g Sól: 7,6 g Błonnik: 35,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorą 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2105 kcal B: 101,7 g T: 78,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,2 g	W: 279,2 g w tym cukry: 23,7 g Sól: 7,1 g Błonnik: 33,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorą 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2160 kcal B: 100,1 g T: 75,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,9 g	W: 301,0 g w tym cukry: 29,3 g Sól: 7,8 g Błonnik: 34,5 g



Smacznego