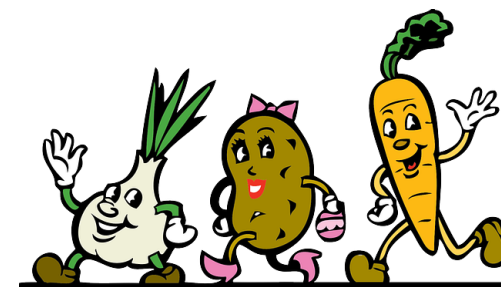


Jadłospis na 24-02-2024 r.

Sobota DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /j,s,gl/, Marchew z groszkiem 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2178 kcal B: 78,1 g T: 94,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,0 g	W: 289,4 g w tym cukry: 50,7 g Sól: 6,9 g Błonnik: 37,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z natką 70 g /m/, Pomidor ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /j,s,gl/, Marchew z groszkiem 120 g /gl/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2138 kcal B: 78,0 g T: 84,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,9 g	W: 300,4 g w tym cukry: 52,0 g Sól: 4,6 g Błonnik: 35,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z natką 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /s,gl/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2029 kcal B: 71,1 g T: 87,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,7 g	W: 278,9 g w tym cukry: 42,1 g Sól: 6,2 g Błonnik: 40,3 g



Smacznego