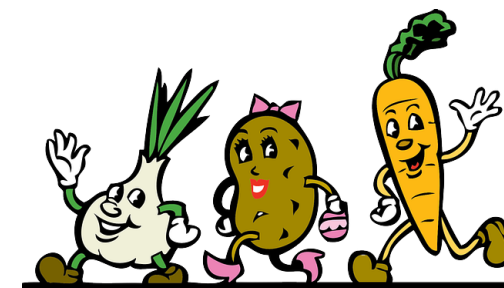


Jadłospis na 25-02-2024 r.

Niedziela DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Sałatka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z ciecierzycy z pomidorami suszonymi 70 g /*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2180 kcal B: 98,4 g T: 83,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,8 g	W: 293,1 g w tym cukry: 27,8 g Sól: 3,1 g Błonnik: 35,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Sałatka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z ciecierzycy z pomidorami suszonymi 70 g /*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2111 kcal B: 96,5 g T: 82,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,6 g	W: 276,8 g w tym cukry: 26,7 g Sól: 3,1 g Błonnik: 33,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza gryczana 160 g, Sałatka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z ciecierzycy z pomidorami suszonymi 70 g /*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2164 kcal B: 101,1 g T: 85,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,0 g	W: 284,9 g w tym cukry: 29,3 g Sól: 2,9 g Błonnik: 38,9 g



Smacznego