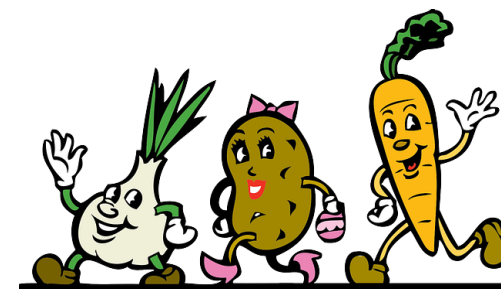


Jadłospis na 26-02-2024 r.
poniedziałek
DZIECI

<i>DIETA</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Posiłek wieczorny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś z kurczaka smażona 1 szt. /gl,j,*/, Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/ Sałata 50 g.	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2319 kcal B: 121,0 g T: 89,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,8 g	W: 291,0 g w tym cukry: 52,4 g Sól: 4,2 g Błonnik: 35,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, gl/, Weka 80 /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś z kurczaka w sosie 180 g. /gl,s,*/, Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/ Sałata 50 g.	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2275 kcal B: 119,8 g T: 88,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,5 g	W: 284,1 g w tym cukry: 53,5 g Sól: 4,1 g Błonnik: 36,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś z kurczaka w sosie 180 g. /gl,s,*/, Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/ Sałata 50 g.	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2082 kcal B: 109,2 g T: 80,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,0 g	W: 268,8 g w tym cukry: 39,2 g Sól: 4,7 g Błonnik: 39,9 g



Smacznego