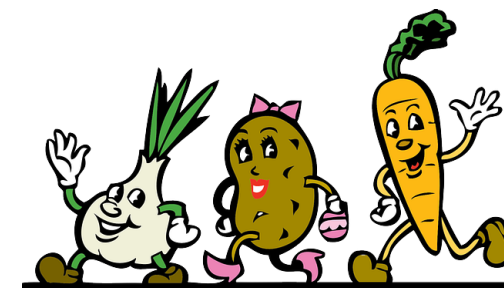


# Jadłospis na 27-02-2024 r.

## Wtorek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g/gl/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Łazanki 400 g /j,gl,*/,	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2134 kcal</b> <b>B: 80,8 g</b> <b>T: 95,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,9 g</b>	<b>W: 269,8 g</b> <b>w tym cukry: 31,7 g</b> <b>Sól: 8,5 g</b> <b>Błonnik: 33,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z sosem mięsno-jarzynowym 180 g /s,gl,*/,	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 1955 kcal</b> <b>B: 73,3 g</b> <b>T: 79,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,0 g</b>	<b>W: 266,7 g</b> <b>w tym cukry: 34,3 g</b> <b>Sól: 3,5 g</b> <b>Błonnik: 32,3 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g/gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z sosem mięsno-jarzynowym 180 g /s,gl,*/,	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2082 kcal</b> <b>B: 77,4 g</b> <b>T: 84,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,5 g</b>	<b>W: 287,2 g</b> <b>w tym cukry: 38,1 g</b> <b>Sól: 5,4 g</b> <b>Błonnik: 37,0 g</b>



*Smacznego*