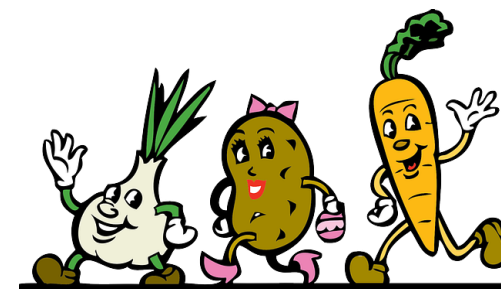


# Jadłospis na 07-02-2024 r.

## Środa DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Pierś pieczona w sosie jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 /m,j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2219 kcal</b> <b>B: 90,9 g</b> <b>T: 81,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,4 g</b>	<b>W: 308,2 g</b> <b>w tym cukry: 72,0 g</b> <b>Sól: 5,3 g</b> <b>Błonnik: 29,4 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Pierś pieczona w sosie jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 /m,j/, Pomidor ½ szt.	Banan 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2248 kcal</b> <b>B: 90,5 g</b> <b>T: 79,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,1 g</b>	<b>W: 319,2 g</b> <b>w tym cukry: 71,1 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 28,0 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza gryczana 160 g, Pierś pieczona w sosie jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 /m,j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2086 kcal</b> <b>B: 86,4 g</b> <b>T: 82,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,7 g</b>	<b>W: 285,0 g</b> <b>w tym cukry: 47,0 g</b> <b>Sól: 5,4 g</b> <b>Błonnik: 37,3 g</b>



*Smacznego*