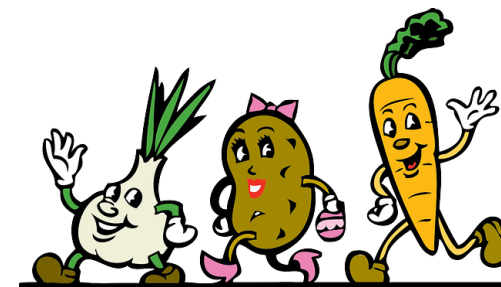


Jadłospis na 09-02-2024 r.

Piątek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/ Ogórek zielony ¼ szt.	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk smażony 100 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Papryka ¼ szt.	Banan 1 szt.,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2523 kcal B: 102,8 g T: 98,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,2 g	W: 339,1 g w tym cukry: 43,9 g Sól: 3,0 g Błonnik: 35,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/ Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pulpet z morszczuka 90 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s,* /	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2431 kcal B: 103,4 g T: 86,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,2 g	W: 343,5 g w tym cukry: 45,7 g Sól: 3,1 g Błonnik: 36,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/ Ogórek zielony ¼ szt.	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pulpet z morszczuka 90 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Papryka ¼ szt.	Kiwi 1 szt.,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2256 kcal B: 106,2 g T: 93,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,7 g	W: 284,0 g w tym cukry: 16,8 g Sól: 3,6 g Błonnik: 38,9 g



Smacznego