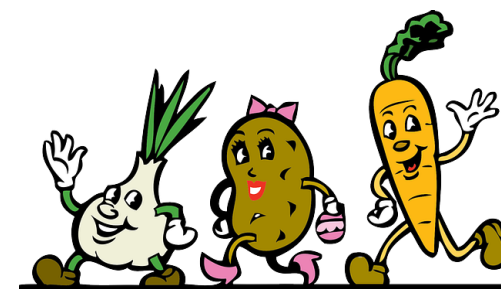


Jadłospis na 12-02-2024 r.
poniedziałek
DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Indyk gotowany w sosie jarzynowym 180 g /s, gl/, Surówka z marchewki i jabłka 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl/, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2094 kcal B: 99,6 g T: 78,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,1 g	W: 278,1 g w tym cukry: 40 g Sól: 6,7 g Błonnik: 32,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Indyk gotowany w sosie jarzynowym 180 g /s, gl/, Surówka z marchewki i jabłka 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2312 kcal B: 121,2 g T: 87,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,3 g	W: 290,6 g w tym cukry: 46,0 g Sól: 4,1 g Błonnik: 32,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Indyk gotowany w sosie jarzynowym 180 g /s, gl/, Surówka z marchewki i jabłka 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kiwi 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2075 kcal B: 114,6 g T: 82,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,2 g	W: 253,3 g w tym cukry: 22,5 g Sól: 6 g Błonnik: 36,9 g



Smacznego