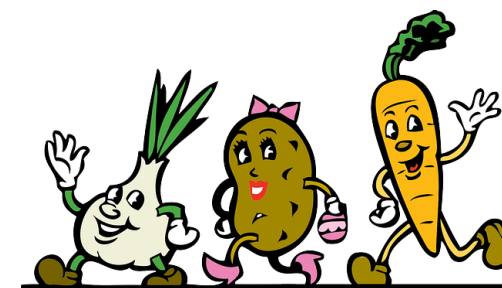


# Jadłospis na 15-02-2024 r.

## Czwartek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Ogórek ¼ szt.	Herbata 200 ml Rosół z makaronem 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet drobiowy w sosie 180 g /j,gl,s*/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.,	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2240 kcal</b> <b>B: 95,6 g</b> <b>T: 90,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,7 g</b>	<b>W: 290,2 g</b> <b>w tym cukry: 64,1 g</b> <b>Sól: 3,8 g</b> <b>Błonnik: 32,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Weka 80g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Rosół z makaronem 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet drobiowy w sosie 180 g /j,gl,s*/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Weka 80g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.,	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2060 kcal</b> <b>B: 94,5 g</b> <b>T: 85,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,1 g</b>	<b>W: 259,4 g</b> <b>w tym cukry: 60,7 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 33,6 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Ogórek ¼ szt.	Herbata 200 ml Rosół z makaronem 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet drobiowy w sosie 180 g /j,gl,s*/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.,	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2183kcal</b> <b>B: 94,7 g</b> <b>T: 83,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,1 g</b>	<b>W: 292,2 g</b> <b>w tym cukry: 66,5 g</b> <b>Sól: 3,7 g</b> <b>Błonnik: 30,9 g</b>



*Smacznego*