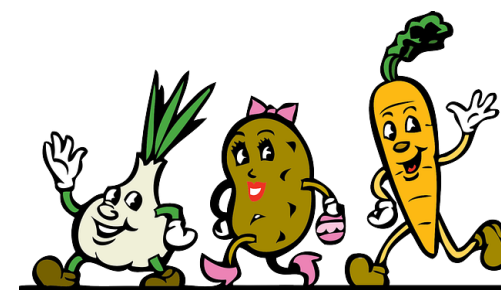


# Jadłospis na 23-02-2024 r.

## Piątek DZIECI

| DIETA   | Śniadanie  | Obiad  | Kolacja   | Podwieczorek | Posiłek wieczorny        | Wartość odżywcza   |  |
|---|--|--|---|--------------|--------------------------|--|--|
| <b>PODSTAWOWA</b>                                       | Herbata 200 ml<br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/,<br>Bułka pszenna 1 szt. /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Mozzarella 1 szt. /m/,<br>Pomidor ½ szt., | Herbata 200 ml<br>Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/,<br>Ziemniaki 180 g,<br>Morszczuk pieczony 100 g /r/,<br>Surówka z czerwonej kapusty 120 g | Herbata 200 ml<br>Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, se, so/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Pasta warzywna 1 szt. /so, gl/,<br>Ogórek zielony ¼ szt. | Banan 1 szt. | Serek wiejski 1 szt. /m/ | <b>E: 2292 kcal</b><br><b>B: 129,5 g</b><br><b>T: 84,9 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,6 g</b> | <b>W: 284,2 g</b><br><b>w tym cukry: 47,1 g</b><br><b>Sól: 4,5 g</b><br><b>Błonnik: 33,6 g</b> |
| <b>ŁATWOSTRAWNA</b>                                     | Herbata 200 ml<br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/,<br>Weka 80 g /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Mozzarella 1 szt. /m/,<br>Pomidor ½ szt.,            | Herbata 200 ml<br>Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/,<br>Ziemniaki 180 g,<br>Morszczuk pieczony 100 g /r/,<br>Jarzynka po grecku 120 g /s,* /   | Herbata 200 ml<br>Weka 80 g /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Pasta warzywna 1 szt. /so, gl/,<br>Ogórek zielony ¼ szt.                          | Banan 1 szt. | Serek wiejski 1 szt. /m/ | <b>E: 2326 kcal</b><br><b>B: 131,4 g</b><br><b>T: 85,5 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,7 g</b> | <b>W: 293,4 g</b><br><b>w tym cukry: 50,2 g</b><br><b>Sól: 4,7 g</b><br><b>Błonnik: 37,8 g</b> |
| <b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b> | Herbata 200 ml<br>Chleb żytni 100 g /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Mozzarella 1 szt. /m/,<br>Pomidor ½ szt.,  | Herbata 200 ml<br>Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/,<br>Ziemniaki 180 g,<br>Morszczuk pieczony 100 g /r/,<br>Surówka z czerwonej kapusty 120 g | Herbata 200 ml<br>Chleb żytni 100 g /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Pasta warzywna 1 szt. /so, gl/,<br>Ogórek zielony ¼ szt.                  | Kiwi 1 szt.  | Serek wiejski 1 szt. /m/ | <b>E: 2139 kcal</b><br><b>B: 130,5 g</b><br><b>T: 85,4 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,7 g</b> | <b>W: 263,0 g</b><br><b>w tym cukry: 21,3 g</b><br><b>Sól: 4,4 g</b><br><b>Błonnik: 36,5 g</b> |



*Smacznego*