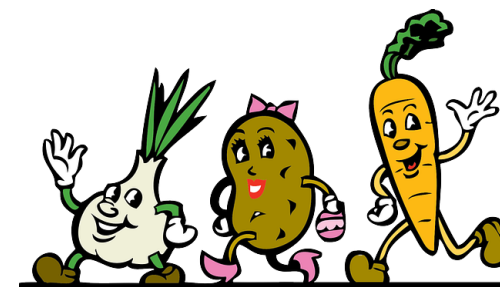


Jadłospis na 29-02-2024 r.

Czwartek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Pomidorowa z ryżem 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2536 kcal B: 143,9 g T: 101,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,9 g	W: 301,4 g w tym cukry: 29,3 g Sól: 6,4 g Błonnik: 41,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Pomidorowa z ryżem 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Udko w sosie 1 szt. /gl,s,*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2459 kcal B: 142,3 g T: 100,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,8 g	W: 283,4 g w tym cukry: 28,1 g Sól: 4,5 g Błonnik: 38,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Pomidorowa z ryżem 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Udko w sosie 1 szt. /gl,s,*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2510 kcal B: 142,7 g T: 10,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,0 g	W: 296,9 g w tym cukry: 30,4 g Sól: 6,4 g Błonnik: 42,5 g



Smacznego