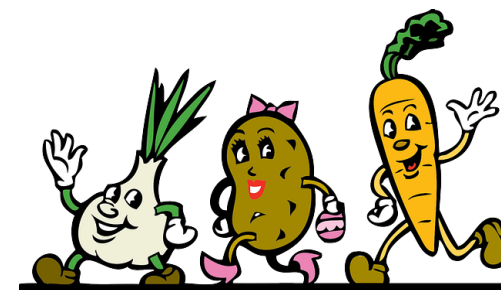


Jadłospis na 02-02-2024 r.

Piątek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Dżem 50 g /*/,	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z kiszonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2168 kcal B: 89,9 g T: 87,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,7 g	W: 283,8 g w tym cukry: 54,6 g Sól: 4,2 g Błonnik: 29,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Dżem 50 g /*/,	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2201 kcal B: 92,9 g T: 82,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,4 g	W: 301,9 g w tym cukry: 55,6 g Sól: 3,9 g Błonnik: 31,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/ Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z kiszonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecioriki 100 g /m/, Awokado ¼ szt.	Kiwi 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2096 kcal B: 85,7 g T: 98,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,4 g	W: 251,8 g w tym cukry: 13 g Sól: 4,3 g Błonnik: 35,8 g



Smacznego