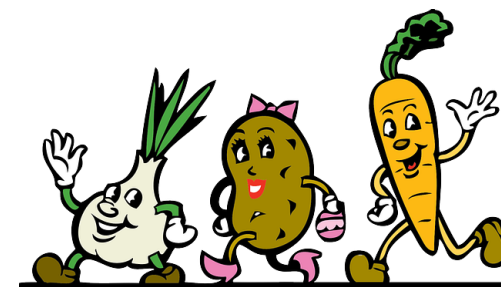


# Jadłospis na 02-03-2024 r.

## Sobota DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl,*/, Szpinak gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2263 kcal</b> <b>B: 115,8 g</b> <b>T: 89,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,1 g</b>	<b>W: 280,9 g</b> <b>w tym cukry: 54,3 g</b> <b>Sól: 5,0 g</b> <b>Błonnik: 33,5 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/ Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl,*/, Szpinak gotowany 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2479 kcal</b> <b>B: 136,9 g</b> <b>T: 96,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,1 g</b>	<b>W: 298,2 g</b> <b>w tym cukry: 60,0 g</b> <b>Sól: 4,4 g</b> <b>Błonnik: 32,1 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl,*/, Szpinak gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2231 kcal</b> <b>B: 130,0 g</b> <b>T: 90,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,0 g</b>	<b>W: 280,3 g</b> <b>w tym cukry: 48,7 g</b> <b>Sól: 4,2 g</b> <b>Błonnik: 35,8 g</b>



*Smacznego*