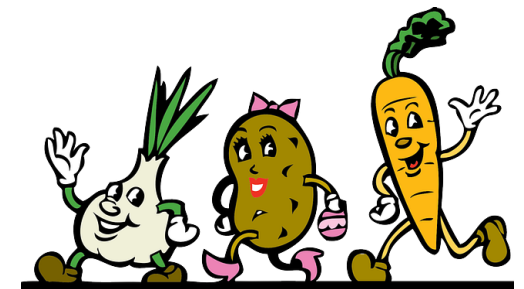


Jadłospis na 03.II.2024r.

Niedziela

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g ^{l_{zyt}} , g ^{l_{psz}} / Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa zabieleną 350 ml /s, m,*/, Kasza pęczak 160 g /g ^{l_{ęcc}} / Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym 2 szt. /s,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g ^{l_{psz}} , g ^{l_{zyt}} , g ^{l_{ows}} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2181 kcal B: 84,4 g T: 84,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,1 g	W: 309,9 g w tym cukry: 40,3 g Sól: 5,4 g Błonnik: 40,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml, Chleb wieloziarnisty 100 g / g ^{l_{psz}} , g ^{l_{zyt}} , g ^{l_{ows}} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Twaróg 70 g /m/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa zabieleną 350 ml /s, m,*/, Kasza pęczak 160 g /g ^{l_{ęcc}} / Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym 2 szt. /s,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g ^{l_{psz}} , g ^{l_{zyt}} , g ^{l_{ows}} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2134 kcal B: 81,7 g T: 75,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,0 g	W: 318,0 g w tym cukry: 40,7 g Sól: 3,5 g Błonnik: 38,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g ^{l_{zyt}} , g ^{l_{psz}} / Masło 15 g /m/, Twaróg 70 g /m/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa zabieleną 350 ml /s, m,*/, Kasza pęczak 160 g /g ^{l_{ęcc}} / Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym 2 szt. /s,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g ^{l_{zyt}} , g ^{l_{psz}} / Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2105 kcal B: 83,2 g T: 80,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,6 g	W: 302,8 g w tym cukry: 43,2 g Sól: 4,1 g Błonnik: 42,0 g



Smacznego