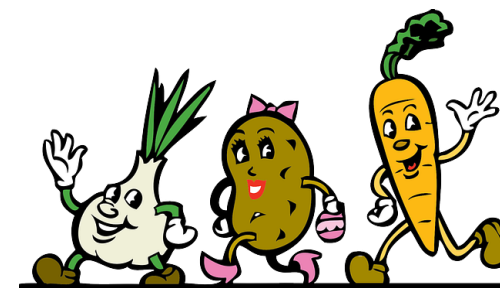


Jadłospis na 13.II.2024r.

Środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, gl <sub>psz,j</sub> /, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /, Masto 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> ,*/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Kapuśniak z kielbasą 350 ml /s,*/, Ryż biały na mleku z jabłkami 350 g /m,*/	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masto 15 g /m/, Parówki 2 szt. /so, gl,*/, Ketchup 20 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Marchew 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2324 kcal</b> <b>B: 74,0 g</b> <b>T: 109,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>44,6 g</b>	<b>W: 289,3 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>59,4 g</b> <b>Sól: 8,6 g</b> <b>Błonnik: 29,3 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, gl <sub>psz,j</sub> /, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /, Masto 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> ,*/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s,m,*/, Ryż biały na mleku z jabłkami 350 g /m,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> /, Masto 15 g /m/, Parówki 2 szt. /so, gl,*/, Ketchup 20 g /*/, Sałata 50 g	Marchew 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2233 kcal</b> <b>B: 65,8 g</b> <b>T: 99,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>41,8 g</b>	<b>W: 294,2 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>58,0 g</b> <b>Sól: 6,3 g</b> <b>Błonnik: 27,1 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, gl <sub>psz,j</sub> /, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /, Masto 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> ,*/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Kapuśniak z kielbasą 350 ml /s,*/, Ryż biały na mleku z jabłkami 350 g /m,*/	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masto 15 g /m/, Parówki 2 szt. /so, gl,*/, Ketchup 20 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Marchew 1 szt.	jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2258 kcal</b> <b>B: 83,1 g</b> <b>T: 116,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>45,0 g</b>	<b>W: 258,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>26,3 g</b> <b>Sól: 10,0 g</b> <b>Błonnik: 38,9 g</b>



*Smacznego*