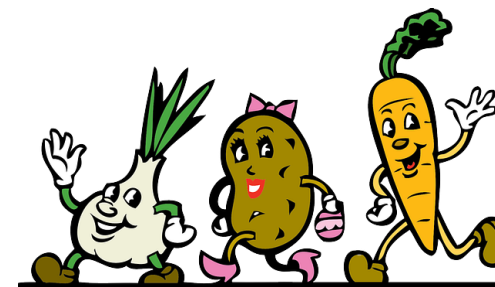


Jadłospis na 22.II.2024r.

Piątek

DZIECI

| DIETA | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Podwieczorek | Posiłek wieczorny | Wartość odżywcza | |
|---|--|---|--|--------------|---|--|--|
| PODSTAWOWA | Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, g ^l _{psz} /, Grahamka 1 szt. / g ^l _{psz} , g ^l _{zyt} , g ^l _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. | Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s, */, Ziemniaki 180 g Morszczuk pieczony 100 g /r, s,*/, Jarzyńska po grecku 120 g /s,*/ | Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g ^l _{zyt} , g ^l _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,*/ Ogórek zielony ¼ szt. | Banan 1 szt. | Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwiński | E: 2291 kcal B: 121,9 g T: 84,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,8 g | W: 294,5 g w tym cukry: 57,5 g Sól: 3,5 g Błonnik: 36,4 g |
| ŁATWOSTRAWNA | Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, g ^l _{psz} /, Grahamka 1 szt. / g ^l _{psz} , g ^l _{zyt} , g ^l _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. | Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s, */, Ziemniaki 180 g Morszczuk pieczony 100 g /r, s,*/, Jarzyńska po grecku 120 g /s,*/ | Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g ^l _{psz} , g ^l _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,*/ Sałata 50 g | Banan 1 szt. | Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwiński | E: 2327 kcal B: 124,3 g T: 84,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,8 g | W: 301,4 g w tym cukry: 56,5 g Sól: 3,5 g Błonnik: 36,6 g |
| Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g ^l _{zyt} , g ^l _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. | Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s, */, Ziemniaki 180 g Morszczuk pieczony 100 g /r, s,*/, Kiszona kapusta 120 g | Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g ^l _{zyt} , g ^l _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,*/ Ogórek zielony ¼ szt. | Kiwi 1 szt. | Kefir 1 szt. /m/ | E: 2124 kcal B: 113,7 g T: 85,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,2 g | W: 259,6 g w tym cukry: 30,0 g Sól: 4,3 g Błonnik: 35,7 g |



Smacznego