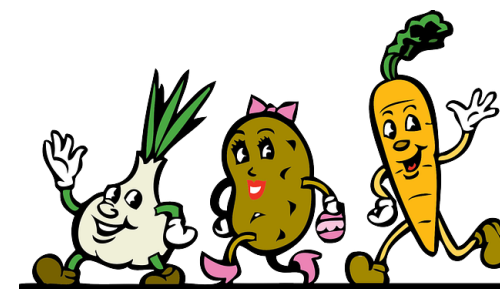


Jadłospis na 23.II.2024r.

Sobota

DZIECI

| DIETA | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Podwieczorek | Posiłek wieczorny | Wartość odżywcza | |
|---|---|--|---|---------------|---|---|--|
| PODSTAWOWA | Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{łowsz} /, Grahamka 1 szt. / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt. | Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{łpsz} /, Klopsiki 2 szt. w sosie koperkowym /g _{łpsz} , j, m/, Kalafior gotowany 120 g | Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g _{łpsz} , g _{łzyt} /, Masło 15 g /m/, Szynka z indyka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt. | jabłko 1 szt. | Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina | E: 2172 kcal B: 78,1 g T: 85,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,0 g | W: 303,8 g w tym cukry: 44,8 g Sól: 4,7 g Błonnik: 32,2 g |
| ŁATWOSTRAWNA | Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{łowsz} /, Grahamka 1 szt. / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt. | Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{łpsz} /, Klopsiki 2 szt. w sosie koperkowym /g _{łpsz} , j, m/, Kalafior gotowany 120 g | Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g _{łpsz} , g _{łzyt} /, Masło 15 g /m/, Szynka z indyka 50 g /*/, Sałata 50 g | Jabłko 1 szt. | Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina | E: 2173 kcal B: 78,3 g T: 85,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,0 g | W: 304,3 g w tym cukry: 44,9 g Sól: 3,8 g Błonnik: 32,7 g |
| Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{łzyt} , g _{łjęcz} / Masło 15 g /m/, Jajko 2 szt. /j/, Pomidor ½ szt. | Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{łpsz} /, Klopsiki 2 szt. w sosie koperkowym /g _{łpsz} , j, m/, Kalafior gotowany 120 g | Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{łzyt} , g _{łjęcz} / Masło 15 g /m/, Szynka z indyka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Skyr naturalny 1 szt. /m/ | E: 2076 kcal B: 78,6 g T: 86,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,9 g | W: 279,7 g w tym cukry: 27,4 g Sól: 4,9 g Błonnik: 35,4 g |



Smacznego