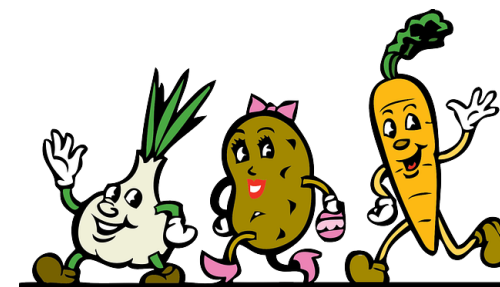


# Jadłospis na 27.II.2024r.

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</sub> ,j/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /, Masło 15 g /m/, Szyńka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s, */, Ryż na mleku z jabłkami 350 g /m,*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Śledź w sosie koperkowym 1 szt. /r,m,go,j,*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Marchew 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/  smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan- malina	<b>E: 2384 kcal</b> <b>B: 79,0 g</b> <b>T: 103,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>42,3 g</b>	<b>W: 317,8 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>58,0 g</b> <b>Sól: 7,5 g</b> <b>Błonnik: 34,3 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, gl <sub>psz</sub> ,j/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /, Masło 15 g /m/, Szyńka biała 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s, */, Ryż na mleku z jabłkami 350 g /m,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Tuńczyk 70 g /r/, Sałata 50 g	Marchew 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/  smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan- malina	<b>E: 2411 kcal</b> <b>B: 97,7 g</b> <b>T: 101,1 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>42,1 g</b>	<b>W: 327,7 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>57,0 g</b> <b>Sól: 6,8 g</b> <b>Błonnik: 33,7 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Szyńka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g /*/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /gl <sub>psz</sub> ,s,*/, Mieszanka warzyw gotowanych na parze 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Śledź w sosie koperkowym 1 szt. /r,m,go,j,*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Marchew 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2214 kcal</b> <b>B: 92,0 g</b> <b>T: 104,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>39,4 g</b>	<b>W: 267,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>24,7 g</b> <b>Sól: 7,7 g</b> <b>Błonnik: 42,8 g</b>



*Smacznego*