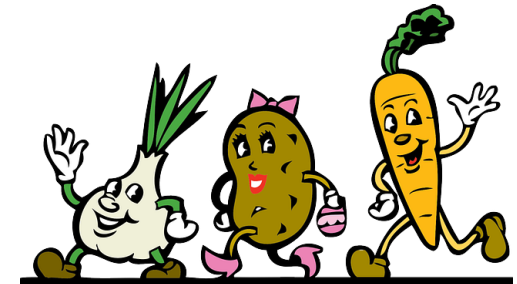


Jadłospis na 29.II.2024r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. / g _{psz} , g _{zyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony 350 ml /s, */, Ziemniaki 180 g Morszczuk smażony 100 g /r, j, g _{psz} */, Surówka z kiszanej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{zyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /m,j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2353 kcal B: 108,4 g T: 104,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,9 g	W: 273,9 g w tym cukry: 55,4 g Sól: 5,6 g Błonnik: 29,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. / g _{psz} , g _{zyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony 350 ml /s, */, Ziemniaki 180 g Morszczuk pieczony 100 g /r, s, */, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g _{lpsz} , g _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /m,j/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2278 kcal B: 117,2 g T: 92,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,1 g	W: 274,7 g w tym cukry: 58,2 g Sól: 4,3 g Błonnik: 31,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g _{zyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony 350 ml /s, */, Ziemniaki 180 g Morszczuk pieczony 100 g /r, s, */, Surówka z kiszanej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{zyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /m,j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kiwi 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2073 kcal B: 106,7 g T: 94,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,6 g	W: 230,1 g w tym cukry: 29,4 g Sól: 5,6 g Błonnik: 32,8 g



Smacznego