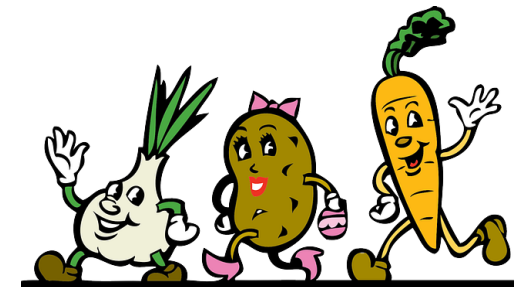


Jadłospis na 30.II.2024r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{lows} /, Grahamka 1 szt. / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljecz} /, Ser topiony ½ szt. /m/ Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{lpsz} / z sosem mięsno-jarzynowym /s,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{lzyt} , g _{ljecz} / Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{lpsz} , g _{lows} , */, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2110 kcal B: 74,7 g T: 83,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,9 g	W: 300,9 g w tym cukry: 42,1 g Sól: 5,0 g Błonnik: 37,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{lows} /, Grahamka 1 szt. / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljecz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{lpsz} / z sosem mięsno-jarzynowym /s,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g _{lpsz} , g _{lzyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{lpsz} , g _{lows} , */, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2194 kcal B: 79,5 g T: 86,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,9 g	W: 307,7 g w tym cukry: 42,3 g Sól: 3,8 g Błonnik: 35,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{lzyt} , g _{ljecz} / Masło 15 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{lpsz} / z sosem mięsno-jarzynowym /s,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{lzyt} , g _{ljecz} / Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{lpsz} , g _{lows} , */, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2034 kcal B: 74,5 g T: 83,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,8 g	W: 281,9 g w tym cukry: 31,9 g Sól: 3,9 g Błonnik: 38,2 g



Smacznego