

# Jadłospis na 05.01.2024r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Dżem 50 g /*/,	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morskczuka 90 g /r,gl,j,s/, Surówka z kiszanej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,se,so/, Masło 15 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Papryka ¼ szt.	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2113 kcal</b> <b>B: 87,1 g</b> <b>T: 73,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,3 g</b>	<b>W: 305 g</b> <b>w tym cukry: 62,5 g</b> <b>Sól: 4,1 g</b> <b>Błonnik: 31,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Dżem 50 g /*/,	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morskczuka 90 g /r,gl,j,s/, Jarzynka po grecku 120 g /s/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,se,so/, Masło 15 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2120 kcal</b> <b>B: 88,2 g</b> <b>T: 74 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,3 g</b>	<b>W: 308,1 g</b> <b>w tym cukry: 65,4 g</b> <b>Sól: 4,4 g</b> <b>Błonnik: 35 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z natką 70 g /m/, Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morskczuka 90 g /r,gl,j,s/, Surówka z kiszanej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Papryka ¼ szt.	Kiwi 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2210 kcal</b> <b>B: 104,8 g</b> <b>T: 85,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,1 g</b>	<b>W: 290,6 g</b> <b>w tym cukry: 34 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 37,6 g</b>

*Smacznego*

