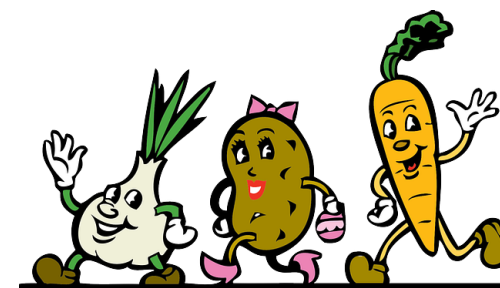


Jadłospis na 07.01.2024r.

Niedziela

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa selerowa z zacierką 350 ml /s,gl,j/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Indyk w sosie z kurkumą 180 g /s ,gl, */, Mieszanka warzyw gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r/, Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2041 kcal B: 103,1 g T: 70,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,4 g	W: 281,9 g w tym cukry: 35,3 g Sól: 5 g Błonnik: 35,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z natką 70 g /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa selerowa z zacierką 350 ml /s,gl,j/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Indyk w sosie z kurkumą 180 g /s ,gl, */, Mieszanka warzyw gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r/, Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2013 kcal B: 100,7 g T: 63,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,4 g	W: 290,2 g w tym cukry: 36 g Sól: 4,1 g Błonnik: 33,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z natką 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z zacierką 350 ml /s,gl,j/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Indyk w sosie z kurkumą 180 g /s ,gl, */, Mieszanka warzyw gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2017 kcal B: 103,5 g T: 68,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,1 g	W: 282,5 g w tym cukry: 38,7 g Sól: 3,8 g Błonnik: 38,7 g



Smacznego