

# Jadłospis na 01.02.2024r.

## Czwartek

### DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/ Masło 15 g /m/ Ser żółty 50 g /m/ Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/ Kasza pęczak 160 g /gl/ Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/ Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/ Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2192 kcal</b> <b>B: 83,2 g</b> <b>T: 93,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,3 g</b>	<b>W: 289,0 g</b> <b>w tym cukry: 55,0 g</b> <b>Sól: 6,7 g</b> <b>Błonnik: 36,2 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/ Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/ Pomidorki koktajlowe 25 g	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/ Kasza pęczak 160 g /gl/ Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/ Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/ Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Pomidorki koktajlowe 25 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2332 kcal</b> <b>B: 103,1 g</b> <b>T: 95,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,5 g</b>	<b>W: 298,3 g</b> <b>w tym cukry: 62,1 g</b> <b>Sól: 4,5 g</b> <b>Błonnik: 36,2 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/ Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/ Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/ Kasza pęczak 160 g /gl/ Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/ Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/ Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2357 kcal</b> <b>B: 106,5 g</b> <b>T: 99,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,0 g</b>	<b>W: 293,4 g</b> <b>w tym cukry: 59,3 g</b> <b>Sól: 5,9 g</b> <b>Błonnik: 36,9 g</b>

*Smacznego*

