

# Jadłospis na 12.01.2024r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Dżem 50 g /*/,	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk smażony 100 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2170 kcal</b> <b>B: 73,4 g</b> <b>T: 77,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,4 g</b>	<b>W: 320,8 g</b> <b>w tym cukry: 78,9 g</b> <b>Sól: 5,0 g</b> <b>Błonnik: 28,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Dżem 50 g /*/,	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pulpet z morszczuka 90 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s,* /	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2100 kcal</b> <b>B: 72,7 g</b> <b>T: 70,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,9 g</b>	<b>W: 320,0 g</b> <b>w tym cukry: 80,8 g</b> <b>Sól: 3,6 g</b> <b>Błonnik: 29,2 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/ Sałata 50 g	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pulpet z morszczuka 90 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kiwi 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2136 kcal</b> <b>B: 87,9 g</b> <b>T: 80,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,6 g</b>	<b>W: 299,9 g</b> <b>w tym cukry: 30,6 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 36,4 g</b>

*Smacznego*

