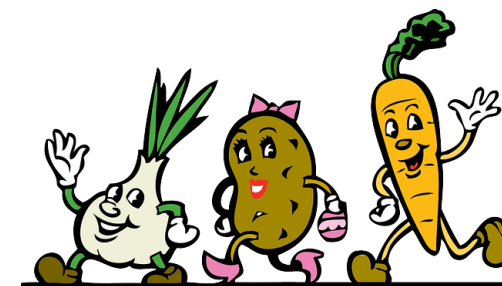


Jadłospis na 13.01.2024r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Makaron pszenny 160 g z jabłkami 200 g /gl,j/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/ Papryka ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2317 kcal B: 105,5 g T: 75,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,1 g	W: 333,2 g w tym cukry: 69,6 g Sól: 4,0 g Błonnik: 33,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Makaron pszenny 160 g z jabłkami 200 g /gl,j/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/ Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2336 kcal B: 106,8 g T: 75,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,1 g	W: 335,9 g w tym cukry: 68,5 g Sól: 4,0 g Błonnik: 31,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z jabłkami 200 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/ Papryka ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2464 kcal B: 110,7 g T: 77,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,1 g	W: 364,7 g w tym cukry: 60,3 g Sól: 6,1 g Błonnik: 38,0 g



Smacznego