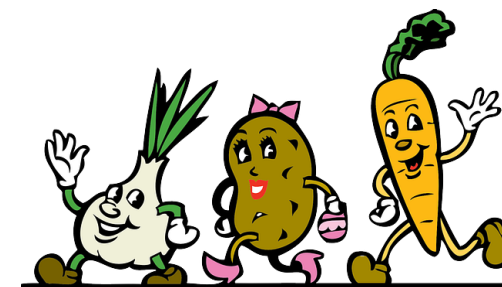


Jadłospis na 14.01.2024r.

Niedziela

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g/*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2090 kcal B: 91,4 g T: 86,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,3 g	W: 266,6 g w tym cukry: 29,6 g Sól: 4,0 g Błonnik: 32,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g/*/, Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2089 kcal B: 90,3 g T: 84,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,0 g	W: 270,7 g w tym cukry: 28,2 g Sól: 4,2 g Błonnik: 30,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g/*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2099 kcal B: 93,1 g T: 89,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,6 g	W: 264,4 g w tym cukry: 30,9 g Sól: 3,9 g Błonnik: 35,2 g



Smacznego