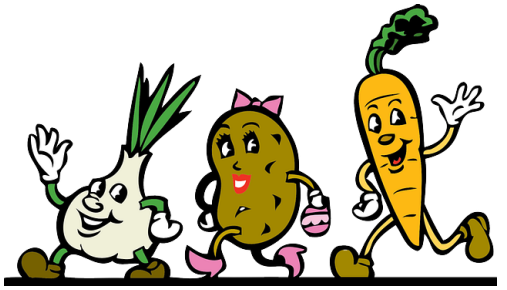
Jadłospis na 16.01.2024r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidorki koktajlowe 25 g	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /j,gl,s,*/ Mieszanka warzyw gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Mozzarella ½ szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	***E: 2246 kcal B: 95,4 g T: 99,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,6 g***	***W: 278,4 g w tym cukry: 34,4 g Sól: 3,5 g Błonnik: 37,0 g***
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidorki koktajlowe 25 g	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /j,gl,s,*/ Mieszanka warzyw gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Mozzarella ½ szt. /m/, Pomidorki koktajlowe 25 g	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	***E: 2241 kcal B: 93,9 g T: 96,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,3 g***	***W: 281,5 g w tym cukry: 33,1 g Sól: 3,7 g Błonnik: 34,3 g***
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /j,gl,s,*/ Mieszanka warzyw gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Mozzarella ½ szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	***E: 2250 kcal B: 95,6 g T: 99,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,6 g***	***W: 279,3 g w tym cukry: 34,5 g Sól: 3,5 g Błonnik: 37,3 g***



Smacznego