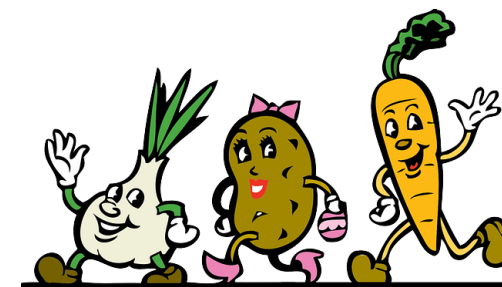


# Jadłospis na 17.01.2024r.

Środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek kiszony ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Naleśniki z serem 2 szt. /j, gl, m/,	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony ½ szt.	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2621 kcal</b> <b>B: 131,7 g</b> <b>T: 96,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,6 g</b>	<b>W: 334,8 g</b> <b>w tym cukry: 63,8 g</b> <b>Sól: 6,9 g</b> <b>Błonnik: 31,2 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty z jabłkami 350 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, sałata 25 g	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2437 kcal</b> <b>B: 94,7 g</b> <b>T: 83,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,3 g</b>	<b>W: 359,4 g</b> <b>w tym cukry: 55,7 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 35,2 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty z jabłkami 350 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2416 kcal</b> <b>B: 95,5 g</b> <b>T: 80,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31 g</b>	<b>W: 367,7 g</b> <b>w tym cukry: 39,9 g</b> <b>Sól: 7 g</b> <b>Błonnik: 42,6 g</b>



*Smacznego*