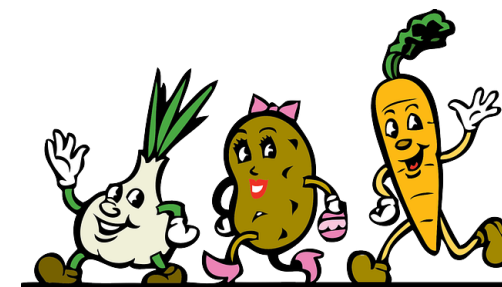


Jadłospis na 18.01.2024r.

Czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Sałata 25 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2160 kcal B: 108,8 g T: 93,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,7 g	W: 254,4 g w tym cukry: 41,6 g Sól: 4,6 g Błonnik: 34,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so,se//, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane 1 szt. w sosie /s,gl/, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2114 kcal B: 107,3 g T: 86,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,0 g	W: 258,4 g w tym cukry: 40,3 g Sól: 4,7 g Błonnik: 31,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane 1 szt. w sosie /s,gl/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2125 kcal B: 106,8 g T: 92,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,5 g	W: 249,0 g w tym cukry: 39,5 g Sól: 4,6 g Błonnik: 33,8 g



Smacznego