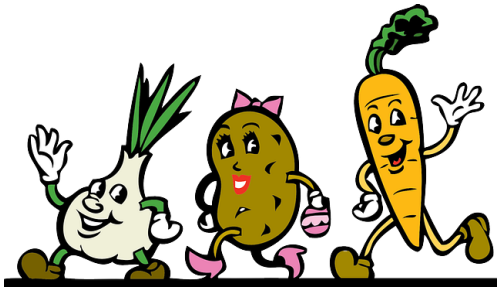
# Jadłospis na 20.01.2024r.

## Sobota

## DZIECI

| *DIETA* | *Śniadanie* | *Obiad* | *Kolacja* | *Podwieczorek* | *Posiłek wieczorny* | *Wartość odżywcza* | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***PODSTAWOWA*** | Herbata 200 ml<br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/,<br>Bułka grahamka 1 szt. /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Jajo 1 szt. /j/,<br>Sok marchwiowy 200 ml | Herbata 200 ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/,<br>Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/ | Herbata 200 ml<br>Chleb żytni 100 g /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Szynka drobiowa 50 g /*/,<br>Ogórek kiszony 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/ | ***E: 2211 kcal<br>B: 83,4 g<br>T: 87,4 g<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,9 g*** | ***W: 301,2 g<br>w tym cukry: 66,0 g<br>Sól: 8,1 g<br>Błonnik: 30,7 g*** |
| ***ŁATWOSTRAWNA*** | Herbata 200 ml<br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/,<br>Bułka grahamka 1 szt. /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Jajo 1 szt. /j/,<br>Sok marchwiowy 200 ml | Herbata 200 ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/,<br>Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/ | Herbata 200 ml<br>Chleb pszenny 100 g /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Szynka drobiowa 50 g /*/,<br>Sałata 50 g | Jabłko 1 szt. | Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/ | ***E: 2212 kcal<br>B: 82,0 g<br>T: 85,1 g<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,1 g*** | ***W: 306,3 g<br>w tym cukry: 64,7 g<br>Sól: 6,5 g<br>Błonnik: 28,9 g*** |
| ***Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH*** | Herbata 200 ml<br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/,<br>Chleb żytni 100 g /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Jajo 1 szt. /j/,<br>Awokado ¼ szt. | Herbata 200 ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/,<br>Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/ | Herbata 200 ml<br>Chleb żytni 100 g /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Szynka drobiowa 50 g /*/,<br>Ogórek kiszony 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/ | ***E: 2205 kcal<br>B: 84,6 g<br>T: 88,1 g<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,1 g*** | ***W: 297,5 g<br>w tym cukry: 43,8 g<br>Sól:8,5 g<br>Błonnik: 31,4 g*** |



Smacznego