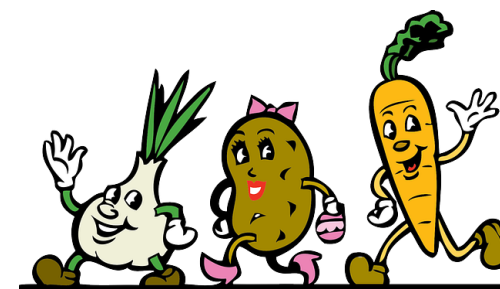


Jadłospis na 21.01.2024r.

Niedziela

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/, Ser żółty 50 g /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Indyk w sosie 180 g /s,gl,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g/*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2071 kcal B: 86,7 g T: 83,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,6 g	W: 274,2 g w tym cukry: 30,5 g Sól: 7,6 g Błonnik: 33,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z natką 70 g /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Indyk w sosie 180 g /s,gl,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g/*/, Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2005 kcal B: 83,6 g T: 72,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,0 g	W: 282,6 g w tym cukry: 28,5 g Sól: 4,4 g Błonnik: 29,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z natką 70 g /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza gryczana 160 g, Indyk w sosie 180 g /s,gl,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g/*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 1994 kcal B: 88,4 g T: 77,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,6 g	W: 270,7 g w tym cukry: 31,6 g Sól: 6,7 g Błonnik: 36,1 g



Smacznego