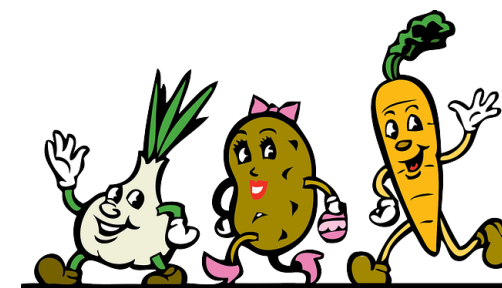


Jadłospis na 22.01.2024r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kotlet z jaj 1 szt. /j,gl/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 25 g	Banan 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2339 kcal B: 97,2 g T: 90,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,3 g	W: 313,6 g w tym cukry: 50,0 g Sól: 4,0 g Błonnik: 31,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie 180 g /j,gl,s/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 25 g	Banan 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2121 kcal B: 85,7 g T: 76,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,5 g	W: 300,2 g w tym cukry: 49,1 g Sól: 3,6 g Błonnik: 28,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie 180 g /j,gl,s/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Kiwi 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2129 kcal B: 89,2 g T: 79,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,0 g	W: 299,1 g w tym cukry: 34,3 g Sól: 4,2 g Błonnik: 37,1 g



Smacznego