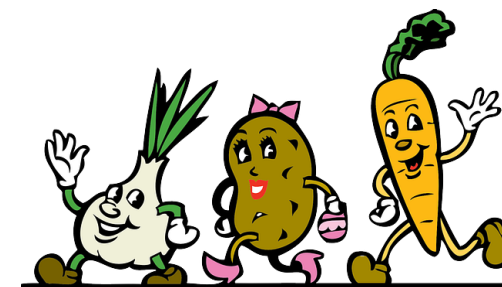


Jadłospis na 23.01.2024r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza gryczana 160 g, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/ Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2443 kcal B: 138,6 g T: 94,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40 g	W: 296,3 g w tym cukry: 41,8 g Sól: 3,2 g Błonnik: 37,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza gryczana 160 g, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/ Sałata 25 g	Pomarańcza 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2458 kcal B: 139,6 g T: 93,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,9 g	W: 298,4 g w tym cukry: 40,9 g Sól: 3,2 g Błonnik: 36,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza gryczana 160 g, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/ Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2424 kcal B: 138,6 g T: 94,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40 g	W: 292,3 g w tym cukry: 44,7 g Sól: 3,4 g Błonnik: 39,4 g



Smacznego