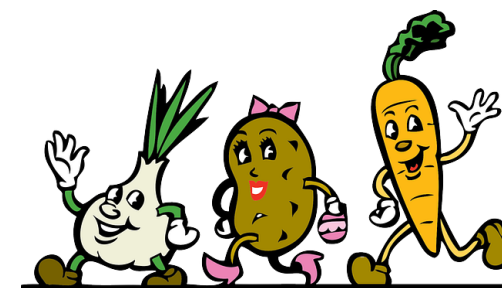


Jadłospis na 25.01.2024r.

Czwartek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidorki koktajlowe 25 g	Herbata 200 ml Kapuśniak z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2199 kcal B: 103,6 g T: 94,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,2 g	W: 264,5 g w tym cukry: 60,0 g Sól: 6,4 g Błonnik: 31,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidorki koktajlowe 25 g	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane 1 szt. w sosie /s,gl/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2218 kcal B: 101,2 g T: 92,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,0 g	W: 271,7 g w tym cukry: 59,6 g Sól: 4,3 g Błonnik: 27,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidorki koktajlowe 25 g	Herbata 200 ml Kapuśniak 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 razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2210 kcal B: 105,0 g T: 96,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,4 g	W: 262,0 g w tym cukry: 58,6 g Sól: 6,2 g Błonnik: 32,3 g



Smacznego