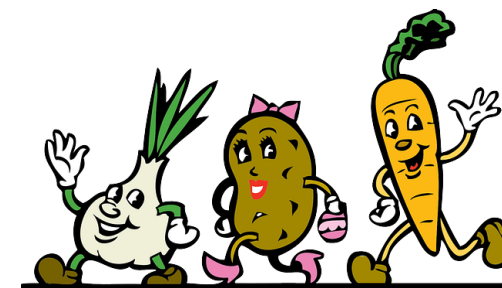


# Jadłospis na 27.01.2024r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 g /m/, Grahamka 1 szt /gl/, Masło 15 g /m/ Ser żółty 50 g/m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, */	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2095 kcal</b> <b>B: 82,1 g</b> <b>T: 87,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,9 g</b>	<b>W: 272,2 g</b> <b>w tym cukry: 35,2 g</b> <b>Sól: 6,5 g</b> <b>Błonnik: 29,2 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 g /m/, Grahamka 1 szt /gl/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, */	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2237 kcal</b> <b>B: 101,9 g</b> <b>T: 89,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41 g</b>	<b>W: 280,9 g</b> <b>w tym cukry: 39,7 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 26,4 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 g /m/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, */	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2365 kcal</b> <b>B: 107,7 g</b> <b>T: 94,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,7 g</b>	<b>W: 301,2 g</b> <b>w tym cukry: 41,4 g</b> <b>Sól: 6,3 g</b> <b>Błonnik: 33 g</b>



*Smacznego*