

# Jadłospis na 30.01.2024r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,j,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka z ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 25 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2368 kcal</b> <b>B: 108,3 g</b> <b>T: 83,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,5 g</b>	<b>W: 324,3 g</b> <b>w tym cukry: 55,5 g</b> <b>Sól: 6,9 g</b> <b>Błonnik: 31,4 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka z ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 25 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2159 kcal</b> <b>B: 100,0 g</b> <b>T: 65,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,2 g</b>	<b>W: 320,1 g</b> <b>w tym cukry: 42,8 g</b> <b>Sól: 4,8 g</b> <b>Błonnik: 29,9 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka z ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 25 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2099 kcal</b> <b>B: 100,9 g</b> <b>T: 67,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,5 g</b>	<b>W: 302,0 g</b> <b>w tym cukry: 35,2 g</b> <b>Sól: 6,4 g</b> <b>Błonnik: 33,8 g</b>

*Smacznego*

