

# Jadłospis na 08.02.2024r.

## Czwartek

### DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Pączek 1 szt. /m,j,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt./m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Mix sałat 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Pomidor ½ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2229 kcal</b> <b>B: 126,8 g</b> <b>T: 93,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 40,0 g</b>	<b>W: 252,5 g</b> <b>w tym cukry: 53,9 g</b> <b>Sól: 4,5 g</b> <b>Błonnik: 34,2 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Babka piaskowa 100 g /m,j,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt./m/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane w sosie 1 szt. /s,*/, Mix sałat 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Pomidor ½ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2212 kcal</b> <b>B: 125,3 g</b> <b>T: 91,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 39,7 g</b>	<b>W: 253,3 g</b> <b>w tym cukry: 55,7 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 33,2 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt./m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane 1 szt. /*/, Mix sałat 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Pomidor ½ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2256 kcal</b> <b>B: 106,2 g</b> <b>T: 93,8 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 35,7 g</b>	<b>W: 284,0 g</b> <b>w tym cukry: 16,8 g</b> <b>Sól: 3,6 g</b> <b>Błonnik: 38,9 g</b>

*Smacznego*

