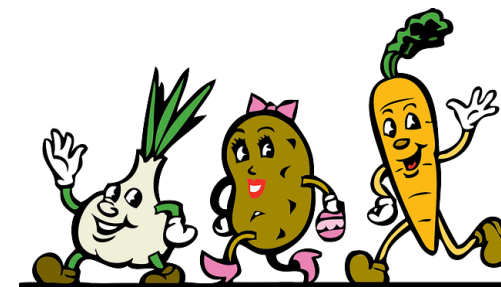


# Jadłospis na 14-01-2024 r.

## Niedziela DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g/*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2090 kcal</b> <b>B: 91,4 g</b> <b>T: 86,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,3 g</b>	<b>W: 266,6 g</b> <b>w tym cukry: 29,6 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 32,2 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g/*/, Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 1989 kcal</b> <b>B: 87,6 g</b> <b>T: 84,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,9 g</b>	<b>W: 248,3 g</b> <b>w tym cukry: 28,0 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 28,6 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g/*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2099 kcal</b> <b>B: 93,1 g</b> <b>T: 89,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,6 g</b>	<b>W: 264,4 g</b> <b>w tym cukry: 30,9 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 35,2 g</b>



*Smacznego*