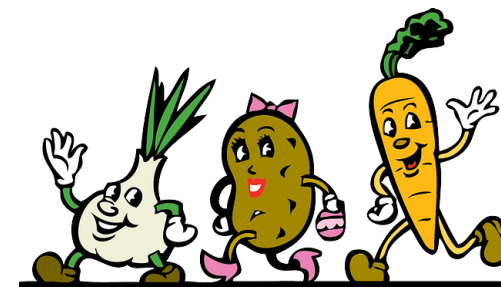


Jadłospis na 17-01-2024 r.

Środa DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Połędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek kiszony ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Naleśniki z serem 2 szt. /j, gl, m/,	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony ½ szt.	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2621 kcal B: 131,7 g T: 96,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,6 g	W: 334,8 g w tym cukry: 63,8 g Sól: 6,9 g Błonnik: 31,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Połędwica sopocka 50 g /*/, sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty z jabłkami 350 g /gl/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, sałata 25 g	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2457 kcal B: 94,7 g T: 83,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,3 g	W: 364,5 g w tym cukry: 54,7 g Sól: 4,7 g Błonnik: 35,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Połędwica sopocka 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty z jabłkami 350 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2416 kcal B: 95,5 g T: 80,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31 g	W: 367,7 g w tym cukry: 39,9 g Sól: 7 g Błonnik: 42,6 g



Smacznego