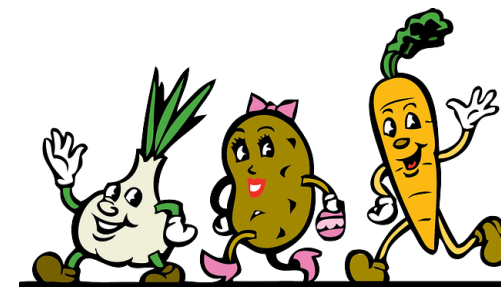


# Jadłospis na 20-01-2024 r.

## Sobota DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Sok marchwiowy 200 ml	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2211 kcal</b> <b>B: 83,4 g</b> <b>T: 87,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,9 g</b>	<b>W: 301,2 g</b> <b>w tym cukry: 66,0 g</b> <b>Sól: 8,1 g</b> <b>Błonnik: 30,7 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Sok marchwiowy 200 ml	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2233 kcal</b> <b>B: 81,9 g</b> <b>T: 85,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,1 g</b>	<b>W: 311,4 g</b> <b>w tym cukry: 63,7 g</b> <b>Sól: 6,5 g</b> <b>Błonnik: 28,9 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Awokado ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2205 kcal</b> <b>B: 84,6 g</b> <b>T: 88,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,1 g</b>	<b>W: 297,5 g</b> <b>w tym cukry: 43,8 g</b> <b>Sól: 8,5 g</b> <b>Błonnik: 31,4 g</b>



*Smacznego*