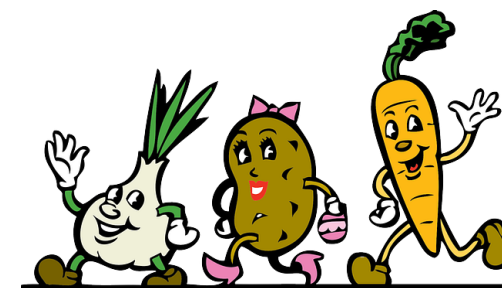


# Jadłospis na 02.01.2024

Wtorek

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/ Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą i ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Kotlet z piersi kurczaka 1 szt. /*,gl,j/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2155 kcal</b> <b>B: 114,2 g</b> <b>T: 74,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,5 g</b>	<b>W: 292,4 g</b> <b>w tym cukry: 34,6 g</b> <b>Sól: 4,4 g</b> <b>Błonnik: 36,9 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 25 g.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą i ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Pierś drobiowa w sosie 180 g /*,gl,s/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 1916 kcal</b> <b>B: 106,3 g</b> <b>T: 64,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,8 g</b>	<b>W: 256,6 g</b> <b>w tym cukry: 32,7 g</b> <b>Sól: 3,7 g</b> <b>Błonnik: 32,3 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą i ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Pierś drobiowa w sosie 180 g /*,gl,s/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2057 kcal</b> <b>B: 116,5 g</b> <b>T: 70,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,3 g</b>	<b>W: 276,3 g</b> <b>w tym cukry: 35,5 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 39,8 g</b>



*Smacznego*