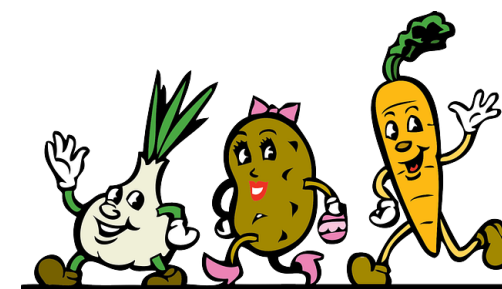


Jadłospis na 08-02-2024 r.

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: 2520 kcal</b> <b>B: 132,1g</b> <b>T: 104,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe: 45,3 g</b>	<b>W: 296,0 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>70,5 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 35,3 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Babka piaskowa 100 g /m,j,gl/, Weka 80 g /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 Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Pomidor ½ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2503 kcal</b> <b>B: 130,6 g</b> <b>T: 102,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>45,0 g</b>	<b>W: 296,8 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>72,3 g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 34,3 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:</b> <b>35,7 g</b>	<b>W: 284,0 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>16,8 g</b> <b>Sól: 3,6 g</b> <b>Błonnik: 38,9 g</b>



*Smacznego*