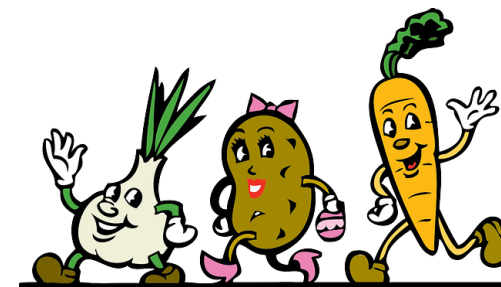


# Jadłospis na 10-01-2024 r.

## Środa 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/, Ser żółty 50 g /m/, Ogórek kiszony ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 350 ml /s, gl,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony ½ szt.	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2379 kcal</b> <b>B: 121,8 g</b> <b>T: 95,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,2 g</b>	<b>W: 290,0 g</b> <b>w tym cukry: 37,8 g</b> <b>Sól: 7,0 g</b> <b>Błonnik: 34,3 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/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 350 ml /s, gl,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane 1 szt. /*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 25 g	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2337 kcal</b> <b>B: 121,9 g</b> <b>T: 87,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,3 g</b>	<b>W: 296,9 g</b> <b>w tym cukry: 38,9 g</b> <b>Sól: 4,2 g</b> <b>Błonnik: 33,3 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/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 350 ml /s, gl,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane 1 szt. /*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kiwi 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2366 kcal</b> <b>B: 124,8 g</b> <b>T: 90,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,7 g</b>	<b>W: 298,9 g</b> <b>w tym cukry: 27,7 g</b> <b>Sól: 6,4 g</b> <b>Błonnik: 38,4 g</b>



*Smacznego*