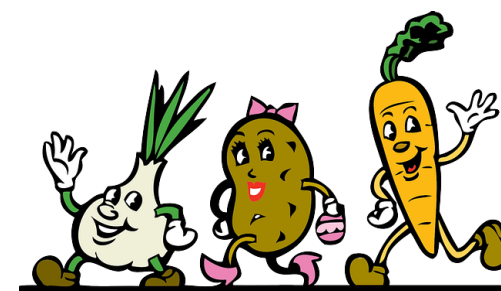


Jadłospis na 24-01-2024 r.

Środa DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/ Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa 350 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/ Mieszanka warzyw 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2094 kcal B: 88,7 g T: 60,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,8 g	W: 345,2 g w tym cukry: 56,8 g Sól: 6,3 g Błonnik: 49,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Weka 80 g/gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa selerowa 350 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/ Mieszanka warzyw 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g/gl/, Masło 15 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 25 g	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2114 kcal B: 87,4 g T: 57,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,5 g	W: 354,5 g w tym cukry: 55,8 g Sól: 4,9 g Błonnik: 47,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa 350 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/ Mieszanka warzyw 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2134 kcal B: 91,5 g T: 63,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,0 g	W: 350,5 g w tym cukry: 42,8 g Sól: 6,7 g Błonnik: 54,4 g



Smacznego