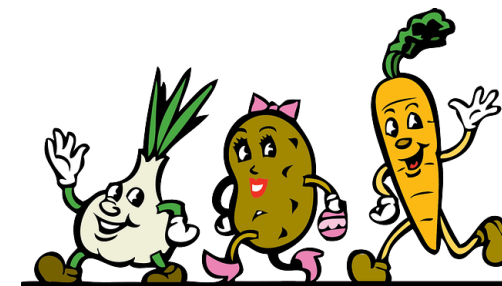


Jadłospis na 03.01.2024

Środa DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i brokułem 350 ml /s,m/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,j,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2330 kcal B: 100,7 g T: 85,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,6 g	W: 308,6 g w tym cukry: 86,8 g Sól: 6,3 g Błonnik: 21,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i brokułem 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty z jabłkami 350 g /gl/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/ Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2098 kcal B: 63,9 g T: 73,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,7 g	W: 318,9 g w tym cukry: 78,5 g Sól: 4,1 g Błonnik: 25,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, awokado ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i brokułem 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty z jabłkami 350 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2225 kcal B: 67,3 g T: 78,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,0 g	W: 342,0 g w tym cukry: 66,2 g Sól: 6,5 g Błonnik: 33,2 g



Smacznego