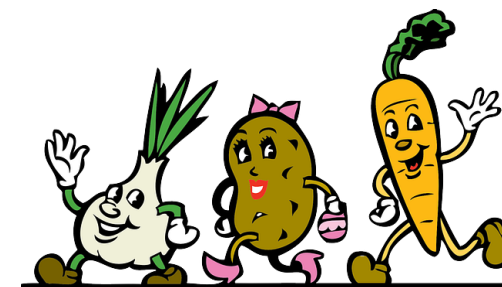


# Jadłospis na 07.01.2024

Niedziela

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa selerowa z zacierką 350 ml /s,gl,j/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Indyk w sosie z kurkumą 180 g /s ,gl, */, Mieszanka warzyw gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r/, Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2041 kcal</b> <b>B: 103,1 g</b> <b>T: 70,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,4 g</b>	<b>W: 281,9 g</b> <b>w tym cukry: 35,3 g</b> <b>Sól: 5 g</b> <b>Błonnik: 35,5 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z natką 70 g /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa selerowa z zacierką 350 ml /s,gl,j/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Indyk w sosie z kurkumą 180 g /s ,gl, */, Mieszanka warzyw gotowana 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r/, Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 1884 kcal</b> <b>B: 96,6 g</b> <b>T: 62,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,3 g</b>	<b>W: 262,7 g</b> <b>w tym cukry: 34,6 g</b> <b>Sól: 3,5 g</b> <b>Błonnik: 31 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z natką 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z zacierką 350 ml /s,gl,j/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Indyk w sosie z kurkumą 180 g /s ,gl, */, Mieszanka warzyw gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2017 kcal</b> <b>B: 103,5 g</b> <b>T: 68,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,1 g</b>	<b>W: 282,5 g</b> <b>w tym cukry: 38,7 g</b> <b>Sól: 3,8 g</b> <b>Błonnik: 38,7 g</b>



*Smacznego*