

**Jadłospis na 08-01-2024 r.**  
**poniedziałek**  
**DZIECI**

<b>DIETA</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Posiłek wieczorny</b>	<b>Wartość odżywcza</b>	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/,	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kotlet mielony 1 szt. /j,gl,*/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/,	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2300 kcal</b> <b>B: 90,7 g</b> <b>T: 96,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,1 g</b>	<b>W: 297,5 g</b> <b>w tym cukry: 51,8 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 31,3 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/,	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet w sosie 180 g /j,gl,s*/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2074 kcal</b> <b>B: 84,6 g</b> <b>T: 79,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,1 g</b>	<b>W: 284,8 g</b> <b>w tym cukry: 53,3 g</b> <b>Sól: 3,7 g</b> <b>Błonnik: 31,5 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet w sosie 180 g /j,gl,s*/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/,	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2285 kcal</b> <b>B: 93,3 g</b> <b>T: 89,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38 g</b>	<b>W: 313,6 g</b> <b>w tym cukry: 51,7 g</b> <b>Sól: 5,7 g</b> <b>Błonnik: 40,1 g</b>

*Smacznego*

