

# Jadłospis na 09-01-2024 r.

## Wtorek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczor ek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /m,gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Kotlet z jaj 1 szt. /j,gl/ Surówka z marchwi, jabłek i ananasa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella ½ szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2203 kcal</b> <b>B: 98,0 g</b> <b>T: 92,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe: 37,7</b> <b>g</b>	<b>W: 277,5 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>43,0 g</b> <b>Sól: 4,8 g</b> <b>Błonnik: 34,0 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Pulpet z jaj 1 szt. /j,gl/ Surówka z marchwi, jabłek i ananasa 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella ½ szt. /m/, Sałata 25 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 1976 kcal</b> <b>B: 86,0 g</b> <b>T: 83,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>35,5 g</b>	<b>W: 249,2 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>42,1 g</b> <b>Sól: 4,2 g</b> <b>Błonnik: 30,3 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /m,gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Pulpet z jaj 1 szt. /j,gl/ Surówka z marchwi i jabłek 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /m,gl/ Masło 15 g /m/, Mozzarella ½ szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2063 kcal</b> <b>B: 91,9 g</b> <b>T: 88,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>36,2 g</b>	<b>W: 260,2 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>40,6 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 37,9 g</b>

*Smacznego*

