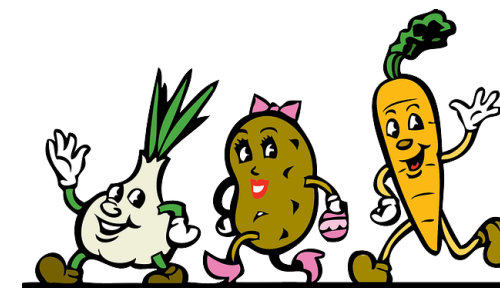


# Jadłospis na 16-01-2024 r.

## Wtorek 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/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidorki koktajlowe 25 g	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /j,gl,s,*/ Mieszanka warzyw gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Mozzarella ½ szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2246 kcal</b> <b>B: 95,4 g</b> <b>T: 99,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,6 g</b>	<b>W: 278,4 g</b> <b>w tym cukry: 34,4 g</b> <b>Sól: 3,5 g</b> <b>Błonnik: 37,0 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidorki koktajlowe 25 g	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /j,gl,s,*/ Mieszanka warzyw gotowana 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Mozzarella ½ szt. /m/, Pomidorki koktajlowe 25 g	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2141 kcal</b> <b>B: 91,1 g</b> <b>T: 96,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,2 g</b>	<b>W: 259,1 g</b> <b>w tym cukry: 32,9 g</b> <b>Sól: 3,1 g</b> <b>Błonnik: 32,5 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /j,gl,s,*/ Mieszanka warzyw gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Mozzarella ½ szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2250 kcal</b> <b>B: 95,6 g</b> <b>T: 99,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,6 g</b>	<b>W: 279,3 g</b> <b>w tym cukry: 34,5 g</b> <b>Sól: 3,5 g</b> <b>Błonnik: 37,3 g</b>



*Smacznego*