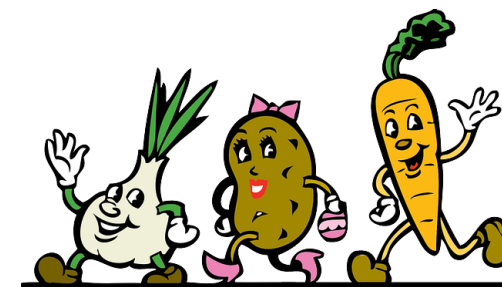


Jadłospis na 18-01-2024 r.

Czwartek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl/ so,se/ Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml /s/ Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/ Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 15 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Sałata 25 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2160 kcal B: 108,8 g T: 93,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,7 g	W: 254,4 g w tym cukry: 41,6 g Sól: 4,6 g Błonnik: 34,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/ Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml /s/ Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane 1 szt. w sosie /s,gl/ Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/ Masło 15 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2026 kcal B: 104,7g T: 85,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,9 g	W: 238,1 g w tym cukry: 37,4 g Sól: 4,1 g Błonnik: 28,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml /s/ Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane 1 szt. w sosie /s,gl/ Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 15 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2125 kcal B: 106,8 g T: 92,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,5 g	W: 249,0 g w tym cukry: 39,5 g Sól: 4,6 g Błonnik: 33,8 g



Smacznego