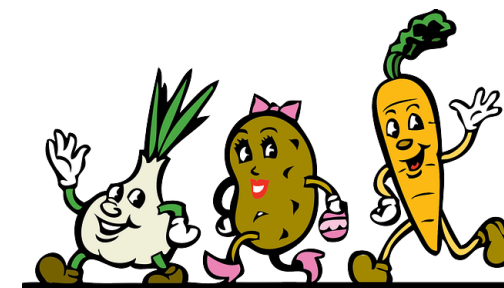


# Jadłospis na 21-01-2024 r.

## Niedziela DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Indyk w sosie 180 g /s,gl,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2071 kcal</b> <b>B: 86,7 g</b> <b>T: 83,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,6 g</b>	<b>W: 274,2 g</b> <b>w tym cukry: 30,5 g</b> <b>Sól: 7,6 g</b> <b>Błonnik: 33,5 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 Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Indyk w sosie 180 g /s,gl,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 1905 kcal</b> <b>B: 80,9 g</b> <b>T: 71,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,9 g</b>	<b>W: 260,2 g</b> <b>w tym cukry: 28,3 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 27,9 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z natką 70 g /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza gryczana 160 g, Indyk w sosie 180 g /s,gl,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 1994 kcal</b> <b>B: 88,4 g</b> <b>T: 77,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,6 g</b>	<b>W: 270,7 g</b> <b>w tym cukry: 31,6 g</b> <b>Sól: 6,7 g</b> <b>Błonnik: 36,1 g</b>



*Smacznego*