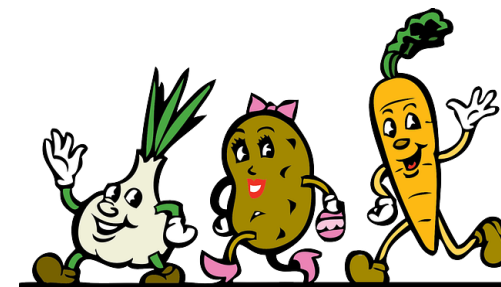


Jadłospis na 27-01-2024 r.

Sobota DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 g /m/, Grahamka 1 szt /gl/, Masło 15 g /m/ Ser żółty 50 g/m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, */	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2095 kcal B: 82,1 g T: 87,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,9 g	W: 272,2 g w tym cukry: 35,2 g Sól: 6,5 g Błonnik: 29,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 g /m/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, */	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2263 kcal B: 102,7 g T: 89,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41 g	W: 286,6 g w tym cukry: 39,9 g Sól: 4,5 g Błonnik: 27,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 g /m/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, */	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2365 kcal B: 107,7 g T: 94,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,7 g	W: 301,2 g w tym cukry: 41,4 g Sól: 6,3 g Błonnik: 33 g



Smacznego