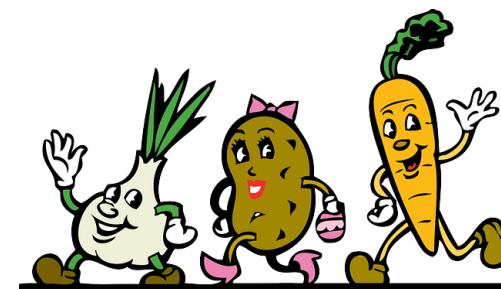


# Jadłospis na 31-01-2024 r.

## Środa DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa fasolowa 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g/, Masło 15 g /m/ Makrela w pomidorach 85 g /r/, Sałata 25 g	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2224 kcal</b> <b>B: 86,0 g</b> <b>T: 71,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,3 g</b>	<b>W: 345,9 g</b> <b>w tym cukry: 70,2 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 39,9 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa ziemniaczana 350 ml /s/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Makrela w pomidorach 85 g /r/, Sałata 25 g	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2089 kcal</b> <b>B: 72,3 g</b> <b>T: 66,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,6 g</b>	<b>W: 331,5 g</b> <b>w tym cukry: 69,4 g</b> <b>Sól: 3,6 g</b> <b>Błonnik: 33,5 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa fasolowa 350 ml /s,*/, Ryż z tofu i warzywami 350 g /so/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Makrela w pomidorach 85 g /r/, Sok wielowarzywny 1 szt. /s,*/ Sałata 25 g	Kiwi 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2103 kcal</b> <b>B: 95,6 g</b> <b>T: 82,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,5 g</b>	<b>W: 294,3 g</b> <b>w tym cukry: 29,7 g</b> <b>Sól: 6,8 g</b> <b>Błonnik: 51,6 g</b>



*Smacznego*