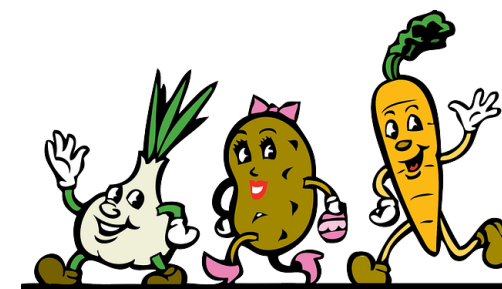


# Jadłospis na 04.II.2024r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, gl <sub>psz</sub> /, Grahamka 1 szt. / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyc</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/ , Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s,*/ , Naleśniki z serem 2 szt. /gl <sub>psz</sub> ,j,m,*/ ,	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl <sub>zyc</sub> , gl <sub>psz</sub> / Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>lowy</sub> ,*/ , Ogórek zielony ¼ szt.	Banan 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl <sub>lowy</sub> / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	<b>E: 2532 kcal</b> <b>B: 113,4 g</b> <b>T: 99,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,8 g</b>	<b>W: 321,1 g</b> <b>w tym cukry: 69,4 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 26,4 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, gl <sub>psz</sub> /, Grahamka 1 szt. / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyc</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/ , Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s,*/ , Makaron pszenny 160 g /gl <sub>psz</sub> ,j/ z serem i cukrem 150 g /m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyc</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>lowy</sub> ,*/ , Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl <sub>lowy</sub> / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	<b>E: 2251 kcal</b> <b>B: 105,2 g</b> <b>T: 82,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,0 g</b>	<b>W: 296,9 g</b> <b>w tym cukry: 57,6 g</b> <b>Sól: 3,8 g</b> <b>Błonnik: 26,5 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / gl <sub>zyc</sub> , gl <sub>psz</sub> / Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl <sub>psz</sub> /, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s,*/ , Makaron pełnoziarnisty a'la pierogi 350 g /gl <sub>psz</sub> ,m,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl <sub>zyc</sub> , gl <sub>psz</sub> / Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>lowy</sub> ,*/ , Ogórek zielony ¼ szt.	Kiwi 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2158 kcal</b> <b>B: 100,7 g</b> <b>T: 76,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,6 g</b>	<b>W: 300,6 g</b> <b>w tym cukry: 23,1 g</b> <b>Sól: 3,6 g</b> <b>Błonnik: 35,4 g</b>



*Smacznego*