

Jadłospis na 01.01.2024r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ser żółty 50 g /m/ Ćwikła 50 g /*/	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ćwikła 50 g /*/	Babka 100 g /gl,j,m/,	Pomarańcza 1 szt.	E: 2218 kcal B: 106,6 g T: 70,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,4 g	W: 314,7 g w tym cukry: 66,1 g Sól: 6,0 g Błonnik: 29,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Twaróg 70 g /m/ Ćwikła 50 g /*/	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ćwikła 50 g /*/	Babka 100 g /gl,j,m/,	Pomarańcza 1 szt.	E: 2198 kcal B: 105,6 g T: 65,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,7 g	W: 318,6 g w tym cukry: 60,8 g Sól: 4,9 g Błonnik: 26,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Twaróg 70 g /m/ Ćwikła 50 g /*/	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ćwikła 50 g /*/	Ciastka b/cukru 40 g /gl,j,m/,	Pomarańcza 1 szt.	E: 2115 kcal B: 112,7 g T: 79,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,9 g	W: 265,6 g w tym cukry: 34,4 g Sól: 4,7 g Błonnik: 31,3 g

Smacznego

