

Jadłospis na 02.01.2024r.

Wtorek

DZIECI

| DIETA   | Śniadanie  | Obiad   | Kolacja   | Podwieczorek  | Posiłek wieczorny         | Wartość odżywcza   |  |
|---|--|---|---|---------------|---------------------------|--|--|
| <b>PODSTAWOWA</b>                                       | Herbata 200 ml<br>Chleb razowy 100 g /gl,m/,<br>Masło 15 g /m/<br>Mozzarella 1 szt. /m/,<br>Sałata 25 g              | Herbata 200 ml<br>Zupa z soczewicą i ziemniakami 350 ml /s,*/,<br>Ziemniaki 180 g<br>Kotlet z piersi kurczaka 1 szt. /*,gl,j/,<br>Surówka z marchewki 120 g | Herbata 200 ml<br>Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Sałatka z tuńczyka 100 g /r/,<br>Sałata 25 g | Jabłko 1 szt. | Jogurt owocowy 1 szt. /m/ | <b>E: 2155 kcal</b><br><b>B: 114,2 g</b><br><b>T: 74,0 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,5 g</b> | <b>W: 292,4 g</b><br><b>w tym cukry: 34,6 g</b><br><b>Sól: 4,4 g</b><br><b>Błonnik: 36,9 g</b> |
| <b>ŁATWOSTRAWNA</b>                                     | Herbata 200 ml<br>Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/,<br>Masło 15 g /m/<br>Mozzarella 1 szt. /m/,<br>Sałata 25 g. | Herbata 200 ml<br>Zupa z soczewicą i ziemniakami 350 ml /s,*/,<br>Ziemniaki 180 g<br>Pierś drobiowa w sosie 180 g /*,gl,s/,<br>Surówka z marchewki 120 g    | Herbata 200 ml<br>Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Sałatka z tuńczyka 100 g /r/,<br>Sałata 25 g | Jabłko 1 szt. | Jogurt owocowy 1 szt. /m/ | <b>E: 2045 kcal</b><br><b>B: 110,8 g</b><br><b>T: 65,7 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,7 g</b> | <b>W: 285,1 g</b><br><b>w tym cukry: 34,1 g</b><br><b>Sól: 4,3 g</b><br><b>Błonnik: 35,0 g</b> |
| <b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b> | Herbata 200 ml<br>Chleb razowy 100 g /gl,m/,<br>Masło 15 g /m/<br>Mozzarella 1 szt. /m/,<br>Sałata 25 g              | Herbata 200 ml<br>Zupa z soczewicą i ziemniakami 350 ml /s,*/,<br>Ziemniaki 180 g<br>Pierś drobiowa w sosie 180 g /*,gl,s/,<br>Surówka z marchewki 120 g    | Herbata 200 ml<br>Chleb razowy 100 g /gl,m/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Sałatka z tuńczyka 100 g /r/,<br>Sałata 25 g             | Jabłko 1 szt. | Jogurt owocowy 1 szt. /m/ | <b>E: 2057 kcal</b><br><b>B: 116,5 g</b><br><b>T: 70,7 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,3 g</b> | <b>W: 276,3 g</b><br><b>w tym cukry: 35,5 g</b><br><b>Sól: 4,0 g</b><br><b>Błonnik: 39,8 g</b> |

*Smacznego*

