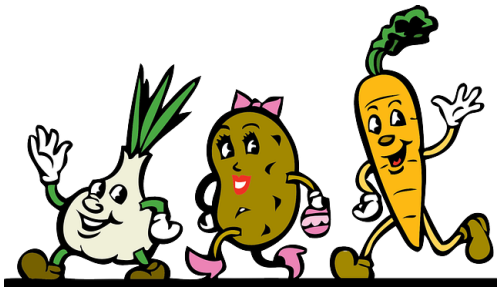
Jadłospis na 06.01.2024r.

Sobota

DZIECI

DIETA	*Śniadanie*	*Obiad*	*Kolacja*	*Podwieczorek*	*Posiłek wieczorny*	*Wartość odżywcza*	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /ml/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką i ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z fetą i szpinakiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka gotowana 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	***E: 2169 kcal B: 89 g T: 82,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,7 g***	***W: 294,4 g w tym cukry: 34,4 g Sól: 7,9 g Błonnik: 29,7 g***
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /ml/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką i ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z fetą i szpinakiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml, Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka gotowana 50 g /*/, Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	***E: 2191 kcal B: 89,9 g T: 82,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,6 g***	***W: 298,5 g w tym cukry: 33,3 g Sól: 6,1 g Błonnik: 28,5 g***
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /ml/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką i ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z fetą i szpinakiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka gotowana 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	***E: 2270 kcal B: 91,2 g T: 83,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,8 g***	***W: 318,9 g w tym cukry: 34,7 g Sól: 8,5 g Błonnik: 33,6 g***



Smacznego