

Jadłospis na 02.02.2024r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,g/, Bułka pszenna 1 szt. /g/, Masło 15 g /m/, Dżem 50 g /*/,	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morskczuka 100 g /r,j,g/, Surówka z kiszzonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2168 kcal B: 89,9 g T: 87,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,7 g	W: 283,8 g w tym cukry: 54,6 g Sól: 4,2 g Błonnik: 29,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,g/, Bułka pszenna 1 szt. /g/, Masło 15 g /m/, Dżem 50 g /*/,	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morskczuka 100 g /r,j,g/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2174 kcal B: 92,1 g T: 82,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,4 g	W: 296,0 g w tym cukry: 55,4 g Sól: 3,7 g Błonnik: 31,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,g/ Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morskczuka 100 g /r,j,g/, Surówka z kiszzonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecioriki 100 g /m/, Awokado ¼ szt.	Kiwi 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2096 kcal B: 85,7 g T: 98,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,4 g	W: 251,8 g w tym cukry: 13 g Sól: 4,3 g Błonnik: 35,8 g

Smacznego

