

Jadłospis na 03.02.2024r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Szynka gotowana 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /s,gl/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2127 kcal B: 89,0 g T: 85,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,6 g	W: 281,9 g w tym cukry: 52,5 g Sól: 5,8 g Błonnik: 32,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Szynka gotowana 50 g /*/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /s,gl/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2109 kcal B: 88,0 g T: 85,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,5 g	W: 278,2 g w tym cukry: 52,5 g Sól: 4,0 g Błonnik: 31,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Szynka gotowana 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /s,gl/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt. Sok wielowarzywny 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2249 kcal B: 94,0 g T: 90,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,2 g	W: 300,6 g w tym cukry: 51,6 g Sól: 6,0 g Błonnik: 36,4 g

Smacznego

