

Jadłospis na 04.02.2024r.

Niedziela

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /s,*/ Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szyńka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2416 kcal B: 111 g T: 95,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,9 g	W: 311,4 g w tym cukry: 29,1 g Sól: 5,8 g Błonnik: 35,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /s,*/ Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szyńka drobiowa 50 g /*/, Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2408 kcal B: 109,1 g T: 93,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,5 g	W: 314,2 g w tym cukry: 27,8 g Sól: 4,1 g Błonnik: 32,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /s,*/ Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szyńka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2390 kcal B: 109,8 g T: 95,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,9 g	W: 306,9 g w tym cukry: 30,2 g Sól: 5,8 g Błonnik: 36,7 g

Smacznego

