

Jadłospis na 08.01.2024r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/,	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kotlet mielony 1 szt. /j,gl,*/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/,	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2300 kcal B: 90,7 g T: 96,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,1 g	W: 297,5 g w tym cukry: 51,8 g Sól: 3,9 g Błonnik: 31,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/,	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet w sosie 180 g /j,gl,s*/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2074 kcal B: 84,6 g T: 79,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,1 g	W: 284,8 g w tym cukry: 53,3 g Sól: 3,7 g Błonnik: 31,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet w sosie 180 g /j,gl,s*/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/,	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2285 kcal B: 93,3 g T: 89,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38 g	W: 313,6 g w tym cukry: 51,7 g Sól: 5,7 g Błonnik: 40,1 g

Smacznego

