

Jadłospis na 10.01.2024r.

Środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Ogórek kiszony ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 350 ml /s, gl,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony ½ szt.	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2379 kcal B: 121,8 g T: 95,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,2 g	W: 290,0 g w tym cukry: 37,8 g Sól: 7,0 g Błonnik: 34,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 350 ml /s, gl,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane 1 szt. /*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, sałata 25 g	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2337 kcal B: 121,9 g T: 87,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,3 g	W: 296,9 g w tym cukry: 38,9 g Sól: 4,2 g Błonnik: 33,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, gl/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 350 ml /s, gl,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane 1 szt. /*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kiwi 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2366 kcal B: 124,8 g T: 90,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,7 g	W: 298,9 g w tym cukry: 27,7 g Sól: 6,4 g Błonnik: 38,4 g

Smacznego

