

Jadłospis na 15.01.2024r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kotlet z piersi 1 szt. /j,gl,*/, Mix sałat z warzywami 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2282 kcal B: 105,7 g T: 77,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,8 g	W: 319,3 g w tym cukry: 53,6 g Sól: 6,6 g Błonnik: 31,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z natką 70 g /m/	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś w sosie 180 g /s,gl,*/, Mix sałat z warzywami 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2115 kcal B: 100,1 g T: 66,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,4 g	W: 304,6 g w tym cukry: 53,3 g Sól: 3,5 g Błonnik: 28,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z natką 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś w sosie 180 g /s,gl,*/, Mix sałat z warzywami 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kiwi 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2125 kcal B: 103,0 g T: 74,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,1 g	W: 290,8 g w tym cukry: 33,2 g Sól: 5,7 g Błonnik: 33,0 g

Smacznego

