

Jadłospis na 19.01.2024r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Dżem 50 g /*/,	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z kiszonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecioriki 100 g /m/, Papryka ¼ szt.	Banan 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2264 kcal B: 99,1 g T: 79,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,2 g	W: 315,3 g w tym cukry: 69,7 g Sól: 4 g Błonnik: 30,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Dżem 50 g /*/,	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Jarzyna po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecioriki 100 g /m/	Banan 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2256 kcal B: 100,2 g T: 73 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,6 g	W: 329 g w tym cukry: 71,9 g Sól: 3,7 g Błonnik: 32,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/ Sałata 50 g	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z kiszonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecioriki 100 g /m/, Papryka ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2457 kcal B: 116,8 g T: 85 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,8 g	W: 346,4 g w tym cukry: 47,2 g Sól: 4,5 g Błonnik: 43,4 g

Smacznego

