

Jadłospis na 28.01.2024r.

Niedziela

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g/m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml / Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Indyk z sosem jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2267 kcal B: 116,4 g T: 77,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,8 g	W: 316,6 g w tym cukry: 38,4 g Sól: 4,5 g Błonnik: 42,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g/m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml / Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Indyk z sosem jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2277 kcal B: 114,7 g T: 74,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,4 g	W: 323,0 g w tym cukry: 34,4 g Sól: 2,9 g Błonnik: 39,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g/m/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml / Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Indyk z sosem jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2257 kcal B: 115,6 g T: 77,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,8 g	W: 314,9 g w tym cukry: 36,8 g Sól: 4,5 g Błonnik: 43,0 g

Smacznego

