

Jadłospis na 29.01.2024r.

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/, Jajko 1 szt. /j/, Mus owocowy 1 szt.	Herbata 200 ml Pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /gl,j,*/, Mix sałat 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Banan 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2216 kcal B: 108,4 g T: 89,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,9 g	W: 267,7 g w tym cukry: 46,2 g Sól: 3,3 g Błonnik: 25,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Mus owocowy 1 szt.	Herbata 200 ml Pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś drobiowa w sosie 180 g /s,gl,*/, Mix sałat 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidorki koktajlowe 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2136 kcal B: 104,4 g T: 86,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,3 g	W: 256,7 g w tym cukry: 45,3 g Sól: 3,2 g Błonnik: 22,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Mus owocowy 1 szt. Awokado ¼ szt.	Herbata 200 ml Pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś drobiowa w sosie 180 g /s,gl,*/, Mix sałat 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2058 kcal B: 98,5 g T: 87,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,0 g	W: 249,8 g w tym cukry: 34,1 g Sól: 3,0 g Błonnik: 31,5 g

Smacznego

