

Jadłospis na 31.01.2024r.

Środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,g/ Bułka grahamka 1 szt. /g/ Masło 15g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa fasolowa 350 ml /s,*/ Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g/ Masło 15 g /m/ Makrela w pomidorach 85 g /r/ Sałata 25 g	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2224 kcal B: 86,0 g T: 71,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,3 g	W: 345,9 g w tym cukry: 70,2 g Sól: 4,0 g Błonnik: 39,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,g/ Bułka grahamka 1 szt. /g/ Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa ziemniaczana 350 ml /s/ Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g/ Masło 15 g /m/ Makrela w pomidorach 85 g /r/ Sałata 25 g	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2063 kcal B: 71,5 g T: 66,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,6 g	W: 325,9 g w tym cukry: 69,1 g Sól: 3,3 g Błonnik: 33,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g/ Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa fasolowa 350 ml /s,*/ Ryż z tofu i warzywami 350 g /so/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g/ Masło 15 g /m/ Makrela w pomidorach 85 g /r/ Sok wielowarzywny 1 szt. /s,*/ Sałata 25 g	Kiwi 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2103 kcal B: 95,6 g T: 82,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,5 g	W: 294,3 g w tym cukry: 29,7 g Sól: 6,8 g Błonnik: 51,6 g

Smacznego

