

Jadłospis na 05.02.2024r.

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/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Indyk w sosie 180 g /s, gl/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl/, Ogórek zielony ¼ szt.	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2120 kcal B: 100,4 g T: 81,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,8 g	W: 277 g w tym cukry: 47,9 g Sól: 5,2 g Błonnik: 32,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Sałata 50 g,	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Indyk w sosie 180 g /s, gl/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl/, Pomidor ½ szt.	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2088 kcal B: 99,9 g T: 72,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,5 g	W: 289,3 g w tym cukry: 53,9 g Sól: 4,5 g Błonnik: 33,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Sałata 50 g,	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Indyk w sosie 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 zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2197 kcal B: 108,5 g T: 82,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,8 g	W: 297 g w tym cukry: 33,6 g Sól: 4,4 g Błonnik: 44,1 g

Smacznego

