

Jadłospis na 07.02.2024r.

Środa

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/, Szyńka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Pierś pieczona w sosie jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 /m,j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2219 kcal B: 90,9 g T: 81,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,4 g	W: 308,2 g w tym cukry: 72,0 g Sól: 5,3 g Błonnik: 29,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Szyńka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Pierś pieczona w sosie jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 /m,j/, Pomidor ½ szt.	Banan 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2222 kcal B: 89,7 g T: 79,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,1 g	W: 313,5 g w tym cukry: 72,4 g Sól: 4,5 g Błonnik: 27,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szyńka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza gryczana 160 g, Pierś pieczona w sosie jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 /m,j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2086 kcal B: 86,4 g T: 82,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,7 g	W: 285,0 g w tym cukry: 47,0 g Sól: 5,4 g Błonnik: 37,3 g

Smacznego

