

Jadłospis na 09.02.2024r.

Piątek

DZIECI

| DIETA | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Podwieczorek | Posiłek wieczorny | Wartość odżywcza | |
|---|--|---|---|---------------|---------------------------------|--|--|
| PODSTAWOWA | Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/ Ogórek zielony ¼ szt. | Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk smażony 100 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g | Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Papryka ¼ szt. | Banan 1 szt., | Serek homogenizowany 1 szt. /m/ | E: 2523 kcal B: 102,8 g T: 98,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,2 g | W: 339,1 g w tym cukry: 53,9 g Sól: 3,0 g Błonnik: 35,5 g |
| ŁATWOSTRAWNA | Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/ Pomidorki koktajlowe 50 g | Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pulpet z morszczuka 90 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s,* / | Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g | Banan 1 szt., | Serek homogenizowany 1 szt. /m/ | E: 2405 kcal B: 102,7 g T: 86,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,2 g | W: 337,6 g w tym cukry: 55,7 g Sól: 3,0 g Błonnik: 36,1 g |
| Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/ Ogórek zielony ¼ szt. | Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pulpet z morszczuka 90 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g | Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Papryka ¼ szt. | Kiwi 1 szt., | Serek homogenizowany 1 szt. /m/ | E: 2256 kcal B: 106,2 g T: 93,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,7 g | W: 284,0 g w tym cukry: 16,8 g Sól: 3,6 g Błonnik: 38,9 g |

Smacznego

