

Jadłospis na 10.02.2024r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/ Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2099 kcal B: 83,7 g T: 81,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,4 g	W: 284,6 g w tym cukry: 37,9 g Sól: 7,3 g Błonnik: 29,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/ Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2093 kcal B: 81,6 g T: 79,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,1 g	W: 288,2 g w tym cukry: 38,4 g Sól: 5,6 g Błonnik: 27,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/ Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 1974 kcal B: 77,5 g T: 77,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,6 g	W: 271,2 g w tym cukry: 30,2 g Sól: 7,0 g Błonnik: 32,6 g

Smacznego

