

Jadłospis na 11.02.2024r.

Niedziela

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g/m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorą 350 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2107 kcal B: 87,9 g T: 81,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31 g	W: 294 g w tym cukry: 37,4 g Sól: 4,1 g Błonnik: 39,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g/m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorą 350 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2118 kcal B: 89,1 g T: 83 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,2 g	W: 291,9 g w tym cukry: 35,9 g Sól: 3,8 g Błonnik: 40,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g/m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorą 350 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2090 kcal B: 86,7 g T: 79 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,8 g	W: 294,6 g w tym cukry: 38,8 g Sól: 4,4 g Błonnik: 38,5 g

Smacznego

