

Jadłospis na 26.05.2024r.

Niedziela

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka w sosie pieczeniowym 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /so,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2075 kcal B: 89,1 g T: 86,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,8 g	W: 267,4 g w tym cukry: 26,6 g Sól: 4,9 g Błonnik: 34,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka w sosie pieczeniowym 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /so,*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2081 kcal B: 88,2 g T: 84,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,5 g	W: 273,4 g w tym cukry: 25,3 g Sól: 4,2 g Błonnik: 32,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka w sosie pieczeniowym 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /so,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2070 kcal B: 90,2 g T: 89,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,1 g	W: 261,9 g w tym cukry: 27,9 g Sól: 4,8 g Błonnik: 36,5 g

Smacznego

