

Jadłospis na 09.II.2024r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, gl _{psz} /, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml /*/, Zupa meksykańska 350 ml /s, /*/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /j, m, gl _{psz} */, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, /*/, Masło 15 g Parówki z szynki 2 szt. /so, gl, /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2407 kcal B: 82,4 g T: 117,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 46,6 g	W: 295,5 g w tym cukry: 51,9 g Sól: 7,6 g Błonnik: 40,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, gl _{psz} /, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml /*/, Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s, /*/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /j, m, gl _{psz} */, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, /*/, Masło 15 g Parówki z szynki 2 szt. /so, gl, /*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2326 kcal B: 77,7 g T: 110,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,4 g	W: 294,1 g w tym cukry: 51,5 g Sól: 6,5 g Błonnik: 40,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / gl _{zyt} , gl _{jpsz} /, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml /*/, Zupa meksykańska 350 ml /s, /*/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /j, m, gl _{psz} */, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / gl _{zyt} , gl _{jpsz} /, Masło 15 g Parówki z szynki 2 szt. /so, gl, /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt naturalnyi 1 szt. /m/	E: 2285 kcal B: 85,0 g T: 114,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,8 g	W: 270,8 g w tym cukry: 30,9 g Sól: 9,2 g Błonnik: 42,2 g

Smacznego

