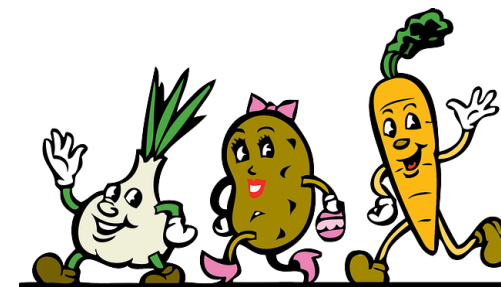


Jadłospis na 23-01-2024 r.

Wtorek DZIECI

| DIETA | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Podwieczorek | Posiłek wieczorny | Wartość odżywcza | |
|---|---|--|---|-------------------|-------------------|--|--|
| PODSTAWOWA | Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Ogórek zielony ¼ szt. | Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza gryczana 160 g, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g | Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/ Papryka ¼ szt. | Pomarańcza 1 szt. | Skyr 1 szt. /m/ | E: 2443 kcal B: 138,6 g T: 94,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40 g | W: 296,3 g w tym cukry: 41,8 g Sól: 3,2 g Błonnik: 37,9 g |
| ŁATWOSTRAWNA | Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 25 g | Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza gryczana 160 g, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g | Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/ Sałata 25 g | Pomarańcza 1 szt. | Skyr 1 szt. /m/ | E: 2358 kcal B: 136,9 g T: 93,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,8 g | W: 276 g w tym cukry: 40,7 g Sól: 2,8 g Błonnik: 34,5 g |
| Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Ogórek zielony ¼ szt. | Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza gryczana 160 g, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g | Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/ Papryka ¼ szt. | Pomarańcza 1 szt. | Skyr 1 szt. /m/ | E: 2424 kcal B: 138,6 g T: 94,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40 g | W: 292,3 g w tym cukry: 44,7 g Sól: 3,4 g Błonnik: 39,4 g |



Smacznego