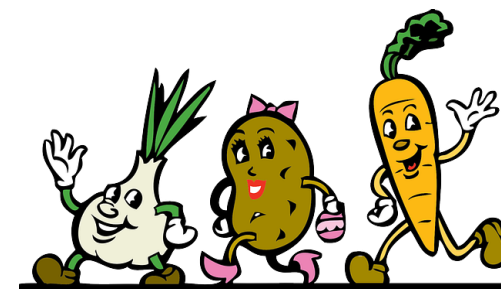


Jadłospis na 03-02-2024 r.

Sobota DZIECI

| DIETA | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Podwieczorek | Posiłek wieczorny | Wartość odżywcza | |
|--|--|--|---|---------------|---------------------------------|---|--|
| PODSTAWOWA | Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Szynka gotowana 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt. | Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /s,gl/, Surówka z marchewki 120 g | Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt. | Jabłko 1 szt. | Serek homogenizowany 1 szt. /m/ | E: 2127 kcal B: 89,0 g T: 85,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,6 g | W: 281,9 g w tym cukry: 52,5 g Sól: 5,8 g Błonnik: 32,2 g |
| ŁATWOSTRAWNA | Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Szynka gotowana 50 g /*/, Sałata 25 g | Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /s,gl/, Surówka z marchewki 120 g | Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 25 g | Jabłko 1 szt. | Serek homogenizowany 1 szt. /m/ | E: 2135 kcal B: 88,9 g T: 85,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,6 g | W: 283,9 g w tym cukry: 52,7 g Sól: 4,2 g Błonnik: 31,9 g |
| Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Szynka gotowana 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt. | Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /s,gl/, Surówka z marchewki 120 g | Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt. Sok wielowarzywny 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Serek homogenizowany 1 szt. /m/ | E: 2249 kcal B: 94,0 g T: 90,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,2 g | W: 300,6 g w tym cukry: 51,6 g Sól: 6,0 g Błonnik: 36,4 g |



Smacznego