

Jadłospis na 05.01.2024

Piątek

DZIECI

| DIETA | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Podwieczorek | Posiłek wieczorny | Wartość odżywcza | |
|---|---|--|--|--------------|--------------------------|--|--|
| PODSTAWOWA | Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Dżem 50 g /*/, | Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 90 g /r,gl,j,s/, Surówka z kiszanej kapusty 120 g | Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,se,so/, Masło 15 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Papryka ¼ szt. | Banan 1 szt. | Serek wiejski 1 szt. /m/ | E: 2113 kcal B: 87,1 g T: 73,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,3 g | W: 305 g w tym cukry: 62,5 g Sól: 4,1 g Błonnik: 31,8 g |
| ŁATWOSTRAWNA | Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Dżem 50 g /*/, | Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 90 g /r,gl,j,s/, Jarzynka po grecku 120 g /s/ | Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Sałata 50 g | Banan 1 szt. | Serek wiejski 1 szt. /m/ | E: 2094 kcal B: 87,4 g T: 74 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,3 g | W: 302,4 g w tym cukry: 65,4 g Sól: 4,4 g Błonnik: 35 g |
| Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z natką 70 g /m/, Pomidorki koktajlowe 50 g | Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 90 g /r,gl,j,s/, Surówka z kiszanej kapusty 120 g | Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Papryka ¼ szt. | Kiwi 1 szt. | Serek wiejski 1 szt. /m/ | E: 2210 kcal B: 104,8 g T: 85,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,1 g | W: 290,6 g w tym cukry: 34 g Sól: 4,6 g Błonnik: 37,6 g |

Smacznego

