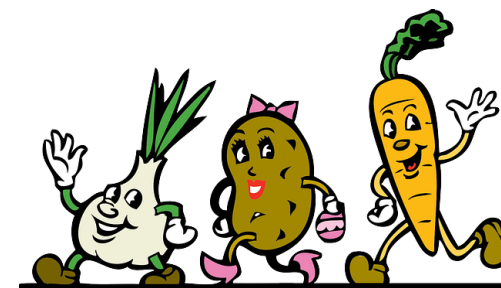


Jadłospis na 02.II.2024r.

Sobota

DZIECI

| DIETA | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Podwieczorek | Posiłek wieczorny | Wartość odżywcza | |
|---|---|---|---|---------------|--|---|--|
| PODSTAWOWA | Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt. | Herbata 200 ml /*/, Zupa jarzynowa zabieleną 350 ml /s, m, */ Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /s, gl _{psz} , */ | Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Ogórek zielony ¼ szt. | Jabłko 1 szt. | Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka | E: 2123 kcal B: 81,3 g T: 82,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,3 g | W: 297,4 g w tym cukry: 46,4 g Sól: 4,5 g Błonnik: 35,5 g |
| ŁATWOSTRAWNA | Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt. | Herbata 200 ml /*/, Zupa jarzynowa zabieleną 350 ml /s, m, */ Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /s, gl _{psz} , */ | Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Sałata 50 g | Jabłko 1 szt. | Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka | E: 2105 kcal B: 80,4 g T: 78,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,9 g | W: 301,7 g w tym cukry: 44,8 g Sól: 4,6 g Błonnik: 34,1 g |
| Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Jajo 2 szt. /j/, Papryka ¼ szt. | Herbata 200 ml /*/, Zupa jarzynowa zabieleną 350 ml /s, m, */ Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /s, gl _{psz} , */ | Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Ogórek zielony ¼ szt. | Jabłko 1 szt. | Kefir 1 szt. /m/ | E: 2075 kcal B: 83,0 g T: 82,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,1 g | W: 285,3 g w tym cukry: 34,5 g Sól: 4,8 g Błonnik: 38,1 g |



Smacznego