

Jadłospis na 17-II-2023

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 rybna 100 g /r,j,gl/, Surówka z kiszonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt /se/, Papryka ¼ szt.	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2252 kcal B: 87,4 g T: 83,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,4 g	W: 320,4 g w tym cukry: 63,2 g Sól: 3,6 g Błonnik: 35,2 g
ŁATWOSTRAWNA	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 rybna 100 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt /se/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2265 kcal B: 90,8 g T: 78,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28g	W: 333,1 g w tym cukry: 65,6 g Sól: 3,1 g Błonnik: 37, 4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/ Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg 70 g /m/, Pomidorki koktajlowe 60 g	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń rybna 100 g /r,j,gl/, Surówka z kiszonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt /se/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2396 kcal B: 105,4 g T: 88 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,4 g	W: 336,7 g w tym cukry: 50g Sól: 4,4 g Błonnik: 44,5 g

Smacznego

