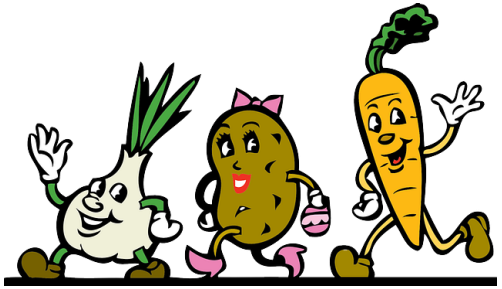
Jadłospis na 26-01-2024 r.
Piątek
DZIECI

DIETA	*Śniadanie*	*Obiad*	*Kolacja*	*Podwieczorek*	*Posiłek wieczorny*	*Wartość odżywcza*	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Dżem 50 g /*/,	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk smażony 100 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	***E: 2199 kcal B: 94,2 g T: 74,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,9 g***	***W: 315,5 g w tym cukry: 55,7 g Sól: 4,6 g Błonnik: 31,2 g***
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Dżem 50 g /*/,	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pulpet z morszczuka 90 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	***E: 2109 kcal B: 93,4 g T: 63,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,9 g***	***W: 320,4 g w tym cukry: 57,5 g Sól: 5,1 g Błonnik: 32,0 g***
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/ Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pulpet z morszczuka 90 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Sałata 50 g	Mandarynka 2 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	***E: 2251 kcal B: 110,4 g T: 74,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,1 g***	***W: 322,5 g w tym cukry: 32,1 g Sól: 5,1 g Błonnik: 41,0 g***



Smacznego