

Jadłospis na 30-01-2024 r.

Wtorek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,j,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka z ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 25 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2368 kcal B: 108,3 g T: 83,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,5 g	W: 324,3 g w tym cukry: 55,5 g Sól: 6,9 g Błonnik: 31,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g /gl,m/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka z ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 25 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2059 kcal B: 97,2 g T: 64,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,1 g	W: 297,7 g w tym cukry: 42,6 g Sól: 4,2 g Błonnik: 28,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka z ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 25 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2099 kcal B: 100,9 g T: 67,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,5 g	W: 302,0 g w tym cukry: 35,2 g Sól: 6,4 g Błonnik: 33,8 g

Smacznego

