

Jadłospis na 02.12.2023r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Szyńka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s, *//, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /j, gl, s *//, Szpinak na gęsto 120 g /m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony ½ szt.	Jabłko 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2093 kcal B: 85,9 g T: 77,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,6g	W: 296,4 g w tym cukry: 36,3 g Sól: 5,1 g Błonnik: 36,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Szyńka drobiowa 50 g /*/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s, *//, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /j, gl, s *//, Szpinak na gęsto 120 g /m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2094 kcal B: 84,5 g T: 75,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,3 g	W: 301,4 g w tym cukry: 35 g Sól: 3,5 g Błonnik: 34,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, gl/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Szyńka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s, *//, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /j, gl, s *//, Szpinak na gęsto 120 g /m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2215 kcal B: 90,4 g T: 80,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29 g	W: 319,9 g w tym cukry: 36,8 g Sól: 5,5 g Błonnik: 40,9 g

Smacznego

