

Jadłospis na 03.12.2023r.

Niedziela

DZIECI

| DIETA  | Śniadanie   | Obiad   | Kolacja  | Podwieczerek  | Posiłek wieczorny         | Wartość odżywcza  |  |
|--|---|---|--|---------------|---------------------------|---|--|
| <b>PODSTAWOWA</b>                                      | Herbata 200 ml<br>Chleb razowy 100 g /gl, m/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Ser żółty 50 g /m/,<br>Sałata 25 g                | Herbata 200 ml<br>Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/,<br>Kasza kuskus 160 g /gl/,<br>Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s ,gl, */,<br>Brokuły gotowane 120 g | Herbata 200 ml<br>Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so, se/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Sałatka z makreli 100 g /r/,<br>Sałata 25 g | Jabłko 1 szt. | Jogurt owocowy 1 szt. /m/ | <b>E: 2145 kcal</b><br><b>B: 91,7 g</b><br><b>T: 89,0 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,1 g</b> | <b>W: 275,5 g</b><br><b>w tym cukry: 26,9 g</b><br><b>Sól: 5,6 g</b><br><b>Błonnik: 32,9 g</b> |
| <b>ŁATWOSTRAWNA</b>                                    | Herbata 200 ml<br>Chleb pszenny 100 g /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Twaróg z natką 70 g /m/,<br>Sałata 25 g             | Herbata 200 ml<br>Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/,<br>Kasza kuskus 160 g /gl/,<br>Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s ,gl, */,<br>Brokuły gotowane 120 g | Herbata 200 ml<br>Chleb pszenny 100 g /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Sałatka z makreli 100 g /r/,<br>Sałata 25 g                | Jabłko 1 szt. | Jogurt owocowy 1 szt. /m/ | <b>E: 2079 kcal</b><br><b>B: 89,7 g</b><br><b>T: 78,0 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,5 g</b> | <b>W: 283,9 g</b><br><b>w tym cukry: 27,6 g</b><br><b>Sól: 5,1 g</b><br><b>Błonnik: 31,1 g</b> |
| <b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSAJALNYCH</b> | Herbata 200 ml<br>Chleb razowy 100 g /gl, m/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Twaróg z natką 70 g /m/,<br>Ogórek kiszony 1 szt. | Herbata 200 ml<br>Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/,<br>Kasza gryczana 160 g,<br>Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s ,gl, */,<br>Brokuły gotowane 120 g    | Herbata 200 ml<br>Chleb razowy 100 g /gl, m/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Sałatka z makreli 100 g /r/,<br>Sałata 50 g              | Jabłko 1 szt. | Jogurt owocowy 1 szt. /m/ | <b>E: 2135 kcal</b><br><b>B: 94,5 g</b><br><b>T: 89,7 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,1 g</b> | <b>W: 273,3 g</b><br><b>w tym cukry: 30,2 g</b><br><b>Sól: 7,4 g</b><br><b>Błonnik: 37,4 g</b> |

*Smacznego*

