

Jadłospis na 18.11.2023r.

sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 /gl,s,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/ Sałata 25 g	Banan 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2073 kcal</b> <b>B: 76,5 g</b> <b>T: 76,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,0 g</b>	<b>W: 294,9 g</b> <b>w tym cukry: 53,1 g</b> <b>Sól: 2,8 g</b> <b>Błonnik: 27,4 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 /gl,s,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/ Sałata 25 g	Banan 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2074 kcal</b> <b>B: 75,1 g</b> <b>T: 74 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,7 g</b>	<b>W: 299,7 g</b> <b>w tym cukry: 51,8 g</b> <b>Sól: 2,9 g</b> <b>Błonnik: 25 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 /gl,s,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/ Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2124 kcal</b> <b>B: 80,3 g</b> <b>T: 79,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,2 g</b>	<b>W: 302,1 g</b> <b>w tym cukry: 39,1 g</b> <b>Sól: 5 g</b> <b>Błonnik: 33,3 g</b>

*Smacznego*

