

Jadłospis na 26.11.2023r.

Niedziela

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Pomidorowa z zacierką 350 ml /s,gl,j/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym /s,gl,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r/, Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2179 kcal B: 96,0 g T: 88,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,05 g	W: 276,9 g w tym cukry: 29,7 g Sól: 3,7 g Błonnik: 29,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Pomidorowa z zacierką 350 ml /s,gl,j/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym /s,gl,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r/, Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2191 kcal B: 96,1 g T: 88,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,99 g	W: 279,0 g w tym cukry: 27,0 g Sól: 3,7 g Błonnik: 27,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Pomidorowa z zacierką 350 ml /s,gl,j/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym /s,gl,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r/, Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2167 kcal B: 95,4 g T: 89,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,14 g	W: 275,7 g w tym cukry: 30,8 g Sól: 3,7 g Błonnik: 31,5 g

Smacznego

