

Jadłospis na 11.12.2023r.

Poniedziałek

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/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl,*/, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2234 kcal B: 98,7 g T: 89,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,5 g	W: 289 g w tym cukry: 72,7 g Sól: 3,4 g Błonnik: 32,7 g
ŁATWOSTRAWNA	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 jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Bitka schabowa w sosie 180 g /j,gl,*/, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 25 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2218 kcal B: 97 g T: 87 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,1g	W: 289,3 g w tym cukry: 71,4 g Sól: 3,6 g Błonnik: 29,4 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/ Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Bitka schabowa w sosie 180 g /j,gl,*/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2313 kcal B: 101 g T: 89,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,4 g	W: 309 g w tym cukry: 73,8 g Sól: 4 g Błonnik: 35,8 g

Smacznego

