

Jadłospis na 16.12.2023r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 g /m/, Grahamka 1 szt /gl/, Masło 15 g /m/ Ser żółty 50 g/m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, j, */	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2501 kcal B: 114,8 g T: 91,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,5 g	W: 338,1 g w tym cukry: 46,9 g Sól: 3,7 g Błonnik: 36,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 g /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, j, */	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2493 kcal B: 115,0 g T: 87,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,8 g	W: 345,3 g w tym cukry: 47,8 g Sól: 2,7 g Błonnik: 35,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 g /m/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, */	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2589 kcal B: 116,7 g T: 88,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,0 g	W: 369,5 g w tym cukry: 50,8 g Sól: 3,2 g Błonnik: 41,0 g

Smacznego

