

Jadłospis na 22.12.2023r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/ Masło 15 g /m/ Ser żółty 50 g /m/, Ogórek ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa 350 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/ Mieszanka warzyw 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Papryka ¼ szt.	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2181 kcal B: 92,1 g T: 78,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,6 g	W: 327,1 g w tym cukry: 49,9 g Sól: 4,5 g Błonnik: 53,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/ Masło 15 g /m/ Twaróg z natką 70 g /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa selerowa 350 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/ Mieszanka warzyw 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Sałata 25 g	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2145 kcal B: 89,7 g T: 72,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,6 g	W: 333,6 g w tym cukry: 50,6 g Sól: 3,6 g Błonnik: 51,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/ Masło 15 g /m/ Twaróg z natką 70 g /m/ Ogórek ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa 350 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/ Mieszanka warzyw 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2270 kcal B: 95,2 g T: 75,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,9 g	W: 359,8 g w tym cukry: 52,2g Sól: 4,1 g Błonnik: 60,9 g

Smacznego

