

Jadłospis na 26.12.2023r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ser żółty 50 g /m/ Ćwikła 50 g /*/	Herbata 200 ml Rosół z zacierką 350 ml /s,gl,j/, Ryż brązowy 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka z indyka 50 g /*/, Ćwikła 50 g /*/	Babka 100 g /gl,j,m/,	Pomarańcza 1 szt.	<b>E: 2301 kcal</b> <b>B: 96,9 g</b> <b>T: 82,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe: 34,2</b> <b>g</b>	<b>W: 326,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>68,2 g</b> <b>Sól: 6,3 g</b> <b>Błonnik: 37,5 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Mozzarella ½ szt. /m/ Ćwikła 50 g /*/	Herbata 200 ml Rosół z zacierką 350 ml /s,gl,j/, Ryż brązowy 180 g, Udko gotowane 1 szt. /*/, Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka z indyka 50 g /*/, Ćwikła 50 g /*/	Babka 100 g /gl,j,m/,	Pomarańcza 1 szt.	<b>E: 2316 kcal</b> <b>B: 99,9 g</b> <b>T: 81,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe:</b> <b>33,2 g</b>	<b>W: 328,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>67,2 g</b> <b>Sól: 5,3 g</b> <b>Błonnik: 34,4 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Mozzarella ½ szt. /m/ Ćwikła 50 g /*/	Herbata 200 ml Rosół z zacierką 350 ml /s,gl,j/, Ryż brązowy 180 g, Udko gotowane 1 szt. /*/, Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka z indyka 50 g /*/, Ćwikła 50 g /*/	Ciastko b/cukru 40 g /gl,j,m/	Pomarańcza 1 szt.	<b>E: 2123 kcal</b> <b>B: 95,4 g</b> <b>T: 87,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe: 36,3</b> <b>g</b>	<b>W: 274,9 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>40,4 g</b> <b>Sól: 5,0 g</b> <b>Błonnik: 39,0 g</b>

*Smacznego*

