

# Jadłospis na 30.12.2023r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s, */, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Makrela 85 g /r/, Sałata 25 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2118 kcal</b> <b>B: 85,3 g</b> <b>T: 68,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,4 g</b>	<b>W: 325,8 g</b> <b>w tym cukry: 59,7 g</b> <b>Sól: 3,1 g</b> <b>Błonnik: 40,0 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s, */, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Makrela 85 g /r/, Sałata 25 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2123 kcal</b> <b>B: 84,2 g</b> <b>T: 66,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,1 g</b>	<b>W: 331,3 g</b> <b>w tym cukry: 58,4 g</b> <b>Sól: 3,3 g</b> <b>Błonnik: 38,0 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s, */, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Makrela 85 g /r/, Sałata 25 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2196 kcal</b> <b>B: 88,9 g</b> <b>T: 70,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,6 g</b>	<b>W: 343,2 g</b> <b>w tym cukry: 43,9 g</b> <b>Sól: 5,5 g</b> <b>Błonnik: 43,9 g</b>

*Smacznego*

