

Jadłospis na 01.12.2023r.

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/ Dżem 50 g /*/ | Herbata 200 ml Krupnik z kaszy mieszanej 350 ml /s, gl/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pieczeń z morskczuka 90 g /r, gl, j/, Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 120 g | Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt. | Pomarańcza 1 szt. | Jogurt naturalny 1 szt. /m/ | E: 2090 kcal B: 78,2 g T: 74,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,3 g | W: 306,5 g w tym cukry: 72,3 g Sól: 2,9 g Błonnik: 33,3 g |
| ŁATWOSTRAWNA | Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, gl/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Dżem 50 g /*/ | Herbata 200 ml Krupnik z kaszy mieszanej 350 ml /s, gl/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pieczeń z morskczuka 90 g /r, gl, j/, Jarzynka po grecku 120 g /s, */ | Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 25 g | Pomarańcza 1 szt. | Jogurt naturalny 1 szt. /m/ | E: 2118 kcal B: 78,1 g T: 72,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,1 g | W: 319 g w tym cukry: 72,6 g Sól: 3,4 g Błonnik: 34,3 g |
| Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, gl/, Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /gl, so/, Ogórek kiszony 1 szt. | Herbata 200 ml Krupnik z kaszy mieszanej 350 ml /s, gl/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pieczeń z morskczuka 90 g /r, gl, j/, Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 120 g | Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g | Pomarańcza 1 szt. | Jogurt naturalny 1 szt. /m/ | E: 2297 kcal B: 95,8 g T: 84,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,3 g | W: 326,7 g w tym cukry: 42,9 g Sól: 4,9 g Błonnik: 44,0 g |

Smacznego

