

Jadłospis na 02.12.2023r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s, */, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /j, gl, s */, Szpinak na gęsto 120 g /m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony ½ szt.	Jabłko 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2093 kcal</b> <b>B: 85,9 g</b> <b>T: 77,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,6g</b>	<b>W: 296,4 g</b> <b>w tym cukry: 36,3 g</b> <b>Sól: 5,1 g</b> <b>Błonnik: 36,4 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, gl/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s, */, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /j, gl, s */, Szpinak na gęsto 120 g /m/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2111 kcal</b> <b>B: 84,1 g</b> <b>T: 75,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,4 g</b>	<b>W: 305,8 g</b> <b>w tym cukry: 33,9 g</b> <b>Sól: 3,5 g</b> <b>Błonnik: 34,3 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, gl/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s, */, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /j, gl, s */, Szpinak na gęsto 120 g /m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2215 kcal</b> <b>B: 90,4 g</b> <b>T: 80,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29 g</b>	<b>W: 319,9 g</b> <b>w tym cukry: 36,8 g</b> <b>Sól: 5,5 g</b> <b>Błonnik: 40,9 g</b>

*Smacznego*

