

Jadłospis na 17.12.2023r.

Niedziela DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Indyk w sosie pomidorowym 180 g /s ,gl, */, Fasolka gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2074 kcal B: 97,9 g T: 77,8g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,9 g	W: 280,5 g w tym cukry: 23,3 g Sól: 5,4 g Błonnik: 36,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Indyk w sosie pomidorowym 180 g /s ,gl, */, Fasolka gotowana 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2018 kcal B: 94,7 g T: 75,1g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,5 g	W: 265,3 g w tym cukry: 21,9 g Sól: 5,4 g Błonnik: 33,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza gryczana 160 g, Indyk w sosie pomidorowym 180 g /s ,gl, */, Fasolka gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2067 kcal B: 101,6 g T: 80,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,2 g	W: 274,4 g w tym cukry: 25,1 g Sól: 5,3 g Błonnik: 42 g

Smacznego

