

# Jadłospis na 23.12.2023r.

Sobota

DZIECI

| DIETA   | Śniadanie  | Obiad   | Kolacja   | Podwieczorek  | Posiłek wieczorny | Wartość odżywcza  |  |
|---|--|---|---|---------------|-------------------|---|--|
| <b>PODSTAWOWA</b>                                       | Herbata 200 ml<br>Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/,<br>Bułka pszenna 1 szt. /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Dżem 50 g /*/                              | Herbata 200 ml<br>Zupa z soczewicy z ziemniakami 350 ml /s,*/,<br>Makaron pełnoziarnisty 160 g z fetą i szpinakiem 120 g /gl,m/ | Herbata 200 ml,<br>Chleb razowy 100 g /gl,m/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Szynka biała 50 g /*/,<br>Ogórek kiszony 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Kefir 1 szt. /m/  | <b>E: 2206 kcal</b><br><b>B: 79,8 g</b><br><b>T: 77,2 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,2 g</b> | <b>W: 322,7 g</b><br><b>w tym cukry: 63,1 g</b><br><b>Sól: 7,5 g</b><br><b>Błonnik: 28 g</b>   |
| <b>ŁATWOSTRAWNA</b>                                     | Herbata 200 ml<br>Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/,<br>Weka 80 g /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Dżem 50 g /*/   | Herbata 200 ml<br>Zupa z soczewicy z ziemniakami 350 ml /s,*/,<br>Makaron pełnoziarnisty 160 g z fetą i szpinakiem 120 g /gl,m/ | Herbata 200 ml,<br>Chleb pszenny 100 g /gl/,<br>Weka 80 g /gl/,<br>Szynka biała 50 g /*/,<br>Sałata 50 g            | Jabłko 1 szt. | Kefir 1 szt. /m/  | <b>E: 2254 kcal</b><br><b>B: 81,4 g</b><br><b>T: 77,0 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,2 g</b> | <b>W: 333 g</b><br><b>w tym cukry: 62 g</b><br><b>Sól: 5,8 g</b><br><b>Błonnik: 26,9 g</b>     |
| <b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b> | Herbata 200 ml<br>Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/,<br>Chleb razowy 100 g /gl,m/,<br>Masło 15 g /m/<br>Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/,<br>Sałata 50 | Herbata 200 ml<br>Zupa z soczewicy z ziemniakami 350 ml /s,*/,<br>Makaron pełnoziarnisty 160 g z fetą i szpinakiem 120 g /gl,m/ | Herbata 200 ml,<br>Chleb razowy 100 g /gl,m/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Szynka biała 50 g /*/,<br>Ogórek kiszony 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Kefir 1 szt. /m/  | <b>E: 2395 kcal</b><br><b>B: 95,7 g</b><br><b>T: 84,8 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,1 g</b> | <b>W: 346,9 g</b><br><b>w tym cukry: 35,3 g</b><br><b>Sól: 8,2 g</b><br><b>Błonnik: 38,3 g</b> |

*Smacznego*

