

Jadłospis na 25.11.2023r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Ogórek kiszony ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony ½ szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2079 kcal B: 79,7 g T: 85,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,61 g	W: 271,2 g w tym cukry: 39,1 g Sól: 7,6 g Błonnik: 26,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Weka 80 g /gl/, Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Sałata 25 g	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 10 g /m/ Szynka biała 50 g /*/, Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2112 kcal B: 79,1 g T: 83,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,32 g	W: 282,6 g w tym cukry: 38,1 g Sól: 6,0 g Błonnik: 24,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Sałata 50 g	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2173 kcal B: 82,4 g T: 86,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,77 g	W: 294,9 g w tym cukry: 40,1 g Sól: 8,3 g Błonnik: 32,1 g

Smacznego

