

Jadłospis na 30.11.2023r.

Czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pszenny z sosem mięsno- jarzynowym 350 g /gl, s, j, */	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Sałata 25 g	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2288 kcal B: 102,4 g T: 83,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,3 g	W: 312,3 g w tym cukry: 45,9 g Sól: 3,7 g Błonnik: 34,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pszenny z sosem mięsno- jarzynowym 350 g /gl, s, j, */	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/ Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Sałata 25 g	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2193 kcal B: 98,6 g T: 81,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g	W: 295,4 g w tym cukry: 44,4 g Sól: 3,5 g Błonnik: 32,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, */	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Sałata 50 g	Kiwi 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2146 kcal B: 103,2 g T: 86,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,5 g	W: 272,1 g w tym cukry: 25,6 g Sól: 5,4 g Błonnik: 35 g

Smacznego

