

Jadłospis na 03.12.2023r.

Niedziela

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza kuskus 160 g /gl,, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s ,gl, */, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so, se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r/, Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2145 kcal</b> <b>B: 91,7 g</b> <b>T: 89,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 36,1 g</b>	<b>W: 275,5 g</b> <b>w tym cukry: 26,9 g</b> <b>Sól: 5,6 g</b> <b>Błonnik: 32,9 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z natką 70 g /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s ,gl, */, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r/, Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 1980 kcal</b> <b>B: 86,9 g</b> <b>T: 77,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 30,4 g</b>	<b>W: 261,5 g</b> <b>w tym cukry: 27,4 g</b> <b>Sól: 4,5 g</b> <b>Błonnik: 29,3 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z natką 70 g /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kasza gryczana 160 g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s ,gl, */, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2135 kcal</b> <b>B: 94,5 g</b> <b>T: 89,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 36,1 g</b>	<b>W: 273,3 g</b> <b>w tym cukry: 30,2 g</b> <b>Sól: 7,4 g</b> <b>Błonnik: 37,4 g</b>

*Smacznego*

