

Jadłospis na 06.12.2023r.

Środa DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i brokułem 350 ml /s/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,j,m/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka z ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Papryka ¼ szt.	Banan 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2349 kcal B: 99 g T: 89,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,5 g	W: 306,6 g w tym cukry: 75,7 g Sól: 4 g Błonnik: 21,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i brokułem 350 ml /s/, Makaron pszenny 160 g z jabłkami 200 g /gl,j/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka z ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 25 g	Banan 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2205 kcal B: 73 g T: 75 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30 g	W: 330 g w tym cukry: 79,3 g Sól: 3,6 g Błonnik: 22 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i brokułem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z jabłkami 200 g /gl,j/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka z ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Papryka ¼ szt.	Kiwi 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2179 kcal B: 76,3g T: 72,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,3 g	W: 335,7 g w tym cukry: 59 g Sól: 4,3 g Błonnik: 32,5 g

Smacznego

