

Jadłospis na 09.12.2023r.

Sobota DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z fetą i szpinakiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/, Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2284 kcal B: 96,8 g T: 85,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,7 g	W: 309,0 g w tym cukry: 35,9 g Sól: 6,5 g Błonnik: 30,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z fetą i szpinakiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/, Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2386 kcal B: 97,9 g T: 90 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41 g	W: 319 g w tym cukry: 35 g Sól: 6 g Błonnik: 25 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z fetą i szpinakiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2403 kcal B: 100,4 g T: 86,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,8 g	W: 336,3 g w tym cukry: 37,8 g Sól: 8,9 g Błonnik: 34,6 g

Smacznego

