

Jadłospis na 12.12.2023r.

Wtorek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ryż z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Mleko 0,2 L 1 szt. /m/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2193 kcal B: 81,7 g T: 64,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,7 g	W: 357,1 g w tym cukry: 46 g Sól: 6,7 g Błonnik: 38,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ryż z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Weka 80 /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Mleko 0,2 L 1 szt. /m/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2087 kcal B: 76,9 g T: 61 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,4g	W: 338,3 g w tym cukry: 44,5 g Sól: 4,6 g Błonnik: 34,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt. , Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Mleko 0,2 L 1 szt. /m/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2100 kcal B: 81,9 g T: 65,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,1 g	W: 338,1 g w tym cukry: 34,3 g Sól: 6,7 g Błonnik: 46,1 g

Smacznego

