

Jadłospis na 26.12.2023r.

Wtorek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczerek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ser żółty 50 g /m/ Ćwikła 50 g /*/	Herbata 200 ml Rosół z zacierką 350 ml /s,gl,j/, Ryż brązowy 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka z indyka 50 g /*/, Ćwikła 50 g /*/	Babka 100 g /gl,j,m/,	Pomarańcza 1 szt.	E: 2301 kcal B: 96,9 g T: 82,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,2 g	W: 326,6 g w tym cukry: 68,2 g Sól: 6,3 g Błonnik: 37,5
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Mozzarella ½ szt. /m/ Ćwikła 50 g /*/	Herbata 200 ml Rosół z zacierką 350 ml /s,gl,j/, Ryż brązowy 180 g, Udko gotowane 1 szt. /*/, Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka z indyka 50 g /*/, Ćwikła 50 g /*/	Babka 100 g /gl,j,m/,	Pomarańcza 1 szt.	E: 2217 kcal B: 97 g T: 84 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33 g	W: 306 g w tym cukry: 67 g Sól: 4,8 g Błonnik: 32 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Mozzarella ½ szt. /m/ Ćwikła 50 g /*/	Herbata 200 ml Rosół z zacierką 350 ml /s,gl,j/, Ryż brązowy 180 g, Udko gotowane 1 szt. /*/, Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka z indyka 50 g /*/, Ćwikła 50 g /*/	Ciastko b/cukru 40 g /gl,j,m/	Pomarańcza 1 szt.	E: 2123 kcal B: 95,4 g T: 87,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,3 g	W: 274,9 g w tym cukry: 40,4 g Sól: 5,0 g Błonnik: 39,0

Smacznego

