

Jadłospis na 16.12.2023r.

Sobota DZIECI

| DIETA | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Podwieczorek | Posiłek wieczorny | Wartość odżywcza | |
|---|---|---|---|---------------|---------------------------------|--|--|
| PODSTAWOWA | Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 g /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Ser żółty 50 g/m/, Papryka ¼ szt. | Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, j, */ | Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek szklarniowy ¼ szt. | Jabłko 1 szt. | Serek homogenizowany 1 szt. /m/ | E: 2501 kcal B: 114,8 g T: 91,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,5 g | W: 338,1 g w tym cukry: 46,9 g Sól: 3,7 g Błonnik: 36,5 g |
| ŁATWOSTRAWNA | Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 g /m/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Sałata 25 g | Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, j, */ | Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 25 g | Jabłko 1 szt. | Serek homogenizowany 1 szt. /m/ | E: 2518 kcal B: 115,5 g T: 87,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,8 g | W: 350 g w tym cukry: 48,1 g Sól: 2,8 g Błonnik: 35,8 g |
| Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 g /m/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt. | Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, */ | Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek szklarniowy ¼ szt. | Jabłko 1 szt. | Serek homogenizowany 1 szt. /m/ | E: 2589 kcal B: 116,7 g T: 88,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,0 g | W: 369,5 g w tym cukry: 50,8 g Sól: 3,2 g Błonnik: 41,0 g |

Smacznego

