

Jadłospis na 18.11.2023r.

sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/ , Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 /gl,s,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/ Sałata 25 g	Banan 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2073 kcal B: 76,5 g T: 76,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,0 g	W: 294,9 g w tym cukry: 53,1 g Sól: 2,8 g Błonnik: 27,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Weka 80 g /gl/ , Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 /gl,s,*/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/ , Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/ Sałata 25 g	Banan 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2102 kcal B: 76,2 g T: 74,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,7 g	W: 305,6 g w tym cukry: 52,5 g Sól: 3,1 g Błonnik: 25,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 /gl,s,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/ Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2124 kcal B: 80,3 g T: 79,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,2 g	W: 302,1 g w tym cukry: 39,1 g Sól: 5 g Błonnik: 33,3 g

Smacznego

