

Jadłospis na 24.11.2023r.

Piątek

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/ Dżem 50 g /*/	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk smażony 90 g /r,gl,j/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. Papryka ¼ szt.	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2419 kcal B: 100,0 g T: 85,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,73 g	W: 349,1 g w tym cukry: 71,2 g Sól: 4,2 g Błonnik: 38,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Dżem 50 g /*/	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk smażony 90 g /r,gl,j/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. Papryka ¼ szt.	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2425 kcal B: 102 g T: 85,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,8 g	W: 349,3 g w tym cukry: 72,4 g Sól: 4,5 g Błonnik: 40,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Twaróg z kielkami /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk smażony 90 g /r,gl,j/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2464 kcal B: 117,5 g T: 90,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,84 g	W: 336,9 g w tym cukry: 42,6 g Sól: 6,6 g Błonnik: 43,7 g

Smacznego

