

Jadłospis na 26.11.2023r.

Niedziela

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Pomidorowa z zacierką 350 ml /s,gl,j/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym /s,gl,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r/, Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2179 kcal</b> <b>B: 96,0 g</b> <b>T: 88,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,05 g</b>	<b>W: 276,9 g</b> <b>w tym cukry: 29,7 g</b> <b>Sól: 3,7 g</b> <b>Błonnik: 29,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Pomidorowa z zacierką 350 ml /s,gl,j/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym /s,gl,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r/, Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2091 kcal</b> <b>B: 93,3 g</b> <b>T: 87,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,9 g</b>	<b>W: 257 g</b> <b>w tym cukry: 27 g</b> <b>Sól: 3,2 g</b> <b>Błonnik: 25,6 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Pomidorowa z zacierką 350 ml /s,gl,j/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym /s,gl,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r/, Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2167 kcal</b> <b>B: 95,4 g</b> <b>T: 89,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,14 g</b>	<b>W: 275,7 g</b> <b>w tym cukry: 30,8 g</b> <b>Sól: 3,7 g</b> <b>Błonnik: 31,5 g</b>

*Smacznego*

