

Jadłospis na 01.12.2023r.

Piątek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Dżem 50 g /*/	Herbata 200 ml Krupnik z kaszy mieszanej 350 ml /s, gl/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pieczeń z morszczuka 90 g /r, gl, j/, Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2090 kcal B: 78,2 g T: 74,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,3 g	W: 306,5 g w tym cukry: 72,3 g Sól: 2,9 g Błonnik: 33,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Dżem 50 g /*/	Herbata 200 ml Krupnik z kaszy mieszanej 350 ml /s, gl/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pieczeń z morszczuka 90 g /r, gl, j/, Jarzynka po grecku 120 g /s, */	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 25 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2097 kcal B: 78,2 g T: 78,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,1 g	W: 313,9 g w tym cukry: 79,9 g Sól: 3,2 g Błonnik: 34,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, gl/, Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /gl, so/, Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik z kaszy mieszanej 350 ml /s, gl/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pieczeń z morszczuka 90 g /r, gl, j/, Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2297 kcal B: 95,8 g T: 84,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,3 g	W: 326,7 g w tym cukry: 42,9 g Sól: 4,9 g Błonnik: 44,0 g

Smacznego

