

Jadłospis na 30.10.2024r.

Środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m ₂ g ₁ psz// Grahamka 1 szt. /g ₁ psz, g ₁ zyt, g ₁ jęcz/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa krem z buraka zabelana 350 ml /s, m,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g ₁ psz/ z fetą, kurczakiem i szpinakiem 200 g /m, */	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g ₁ zyt, g ₁ jęcz/ Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r,*/	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g ₁ ows/ smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2245 kcal B: 101,1 g T: 83,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,4 g	W: 304,6 g w tym cukry: 52,6 g Sól: 6,3 g Błonnik: 34,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m ₂ g ₁ psz// Grahamka 1 szt. / g ₁ psz, g ₁ zyt, g ₁ jęcz/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa krem z buraka zabelana 350 ml /s, m,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g ₁ psz/ z fetą, kurczakiem i szpinakiem 200 g /m, */	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g ₁ psz, g ₁ zyt/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r,*/	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g ₁ ows/ smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2250 kcal B: 100,0 g T: 81,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,1 g	W: 310,1 g w tym cukry: 51,3 g Sól: 6,4 g Błonnik: 32,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g ₁ zyt, g ₁ jęcz/ Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa krem z buraka zabelana 350 ml /s, m,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g ₁ psz/ z fetą, kurczakiem i szpinakiem 200 g /m, */	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g ₁ zyt, g ₁ jęcz/ Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r,*/	Pomarańcza 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2076 kcal B: 91,6 g T: 77,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,7 g	W: 288,3 g w tym cukry: 38,1 g Sól: 6,3 g Błonnik: 37,5 g

Smacznego

