

Jadłospis na 14.11.2023r.

wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /m,gl/ Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Kotlet z jaj 1 szt. /j,gl/ Marchew z jabłkiem i ananase 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2248 kcal B: 92,6 g T: 98,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,3 g	W: 281,5g w tym cukry: 34,6 g Sól: 5,5 g Błonnik: 36,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Pulpet z jaj 1 szt. /j,gl/ Marchew z jabłkiem i ananase 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z natką 70 g /m/, Sałata 25 g	Pomarańcza 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 1985 kcal B: 80,6 g T: 81,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,0 g	W: 262,7 g w tym cukry: 35,9 g Sól: 4,2 g Błonnik: 32,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /m,gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Pulpet z jaj 1 szt. /j,gl/, Marchew z jabłkiem 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /m,gl/ Masło 15 g /m/ Twaróg z natką 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2074 kcal B: 86,1 g T: 87,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,7 g	W: 274,5 g w tym cukry: 34,7 g Sól: 4,4 g Błonnik: 39,7 g

Smacznego

