

Jadłospis na 15.11.2023r.

środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/ Sałata 25 g	Herbata 200 ml Krem z białych warzyw 350 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/ Mieszanka warzyw 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 25 g	Banan 1 szt.	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2100 kcal</b> <b>B: 97,1 g</b> <b>T: 60,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,8 g</b>	<b>W: 332,2 g</b> <b>w tym cukry: 70,0 g</b> <b>Sól: 3,7 g</b> <b>Błonnik: 44,5 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/ Sałata 25 g	Herbata 200 ml Krem z białych warzyw 350 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/ Mieszanka warzyw 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 25 g	Banan 1 szt.	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2137 kcal</b> <b>B: 96,9 g</b> <b>T: 58,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,5 g</b>	<b>W: 344,0 g</b> <b>w tym cukry: 69,0 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 42,2 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/ Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Krem z białych warzyw 350 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/ Mieszanka warzyw 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2197 kcal</b> <b>B: 102,0 g</b> <b>T: 64,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,2 g</b>	<b>W: 351,3 g</b> <b>w tym cukry: 64,1 g</b> <b>Sól: 6,0 g</b> <b>Błonnik: 52,4 g</b>

*Smacznego*

