

Jadłospis na 19.11.2023r.

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/, Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s,*/, Kuskus 160 g /gl/, Indyk w sosie pietruszkowym 180 g /s,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl/ Papryka ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2086 kcal</b> <b>B: 98,7 g</b> <b>T: 75 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 32,9 g</b>	<b>W: 290 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>20,2 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 37,9 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 Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s,*/, Kuskus 160 g /gl/, Indyk w sosie pietruszkowym 180 g /s,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl/ Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2138 kcal</b> <b>B: 116,8 g</b> <b>T: 76,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 35,0 g</b>	<b>W: 378,2 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>24,4 g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 33,8 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s,*/, Kuskus razowy 160 g /gl/, Indyk w sosie pietruszkowym 180 g /s,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl/ Papryka ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2246 kcal</b> <b>B: 122,6 g</b> <b>T: 81,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 35,7 g</b>	<b>W: 293,3 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>27,2 g</b> <b>Sól: 6,8 g</b> <b>Błonnik: 40,4 g</b>

*Smacznego*

