

Jadłospis na 27.II.2023r.

poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Ogórek kiszony ½ szt.	Herbata 200 ml Kapuśniak ziemniakami 350 ml /s,*/, Indyk w sosie koperkowym 180 g /s,gl,*/, Ziemniaki 180 g, Marchew z kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Ogórek kiszony ½ szt.	Banan 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2243 kcal B: 104,4 g T: 84,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,27 g	W: 299,4 g w tym cukry: 47,6 g Sól: 6,1 g Błonnik: 29,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa ziemniaczana 350 ml /s/, Indyk w sosie koperkowym 180 g /s,gl,*/, Ziemniaki 180 g, Marchew z kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Sałata 25 g	Banan 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2120 kcal B: 100,2 g T: 65,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29 g	W: 313,9 g w tym cukry: 47,6 g Sól: 2,9 g Błonnik: 33,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Kapuśniak ziemniakami 350 ml /s,*/, Indyk w sosie koperkowym 180 g /s,gl,*/, Ziemniaki 180 g, Marchew z kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kiwi 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2221 kcal B: 103,6 g T: 86,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,02 g	W: 295,3 g w tym cukry: 29,3 g Sól: 5,9 g Błonnik: 40,1 g

Smacznego

