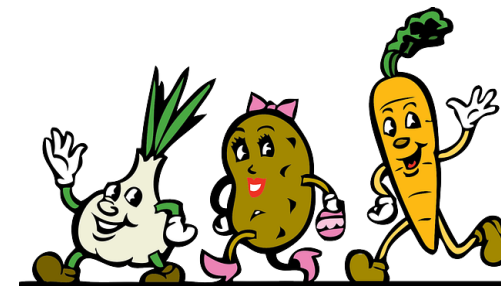


Jadłospis na 14.11.2023r.

wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	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/	<b>E: 2248 kcal</b> <b>B: 92,6 g</b> <b>T: 98,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,3 g</b>	<b>W: 281,5g</b> <b>w tym cukry: 34,6 g</b> <b>Sól: 5,5 g</b> <b>Błonnik: 36,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 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 Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z natką 70 g /m/, Sałata 25 g	Pomarańcza 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2085 kcal</b> <b>B: 83,3 g</b> <b>T: 82,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,0 g</b>	<b>W: 285,1 g</b> <b>w tym cukry: 36,1 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 34,0 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	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/	<b>E: 2074 kcal</b> <b>B: 86,1 g</b> <b>T: 87,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,7 g</b>	<b>W: 274,5 g</b> <b>w tym cukry: 34,7 g</b> <b>Sól: 4,4g</b> <b>Błonnik: 39,7 g</b>



*Smacznego*