

Jadłospis na 15.11.2023r.

środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	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/	E: 2100 kcal B: 97,1 g T: 60,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,8 g	W: 332,2 g w tym cukry: 70,0 g Sól: 3,7 g Błonnik: 44,5 g
ŁATWOSTRAWNA	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 pszenny 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/	E: 2105 kcal B: 96,0 g T: 58,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,5 g	W: 337,7 g w tym cukry: 68,7 g Sól: 3,9 g Błonnik: 42,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	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/	E: 2197 kcal B: 102,0 g T: 64,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,2 g	W: 351,3 g w tym cukry: 64,1 g Sól: 6,0 g Błonnik: 52,4 g

Smacznego

