

Jadłospis na 20.11.2023r.

poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/ Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek kiszony ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką i ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Kotlet z piersi kurczaka 1 szt. /*,gl,j/, Sałata z marchewką i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Sałatka z makreli 100 g /*/ Ogórek kiszony ½ szt.	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2159 kcal B: 101,3 g T: 73,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,6 g	W: 295,8 g w tym cukry: 41,2 g Sól: 6,3 g Błonnik: 26,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/ Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką i ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Pierś drobiowa w sosie 180 g /*,gl,s/, Sałata z marchewką i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Sałatka z makreli 100 g /*/ Sałata 25 g	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2080 kcal B: 97,8 g T: 72,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,2 g	W: 279,5 g w tym cukry: 37,8 g Sól: 4,2 g Błonnik: 22,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/ Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką i ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Pierś drobiowa w sosie 180 g /*,gl,s/, Sałata z marchewką i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Sałatka z makreli 100 g /*/ Ogórek kiszony ½ szt.	Kiwi 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2206 kcal B: 105,6 g T: 77,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,9 g	W: 301,9 g w tym cukry: 29,6 g Sól: 6,8 g Błonnik: 32,5 g

Smacznego

