

Jadłospis na 14.12.2023r.

Czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /m,gl/ Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Kotlet z jaj 1 szt. /j,gl/ Marchew z groszkiem i kukurydzą 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2137 kcal B: 78,4 g T: 87,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,2 g	W: 293,4 g w tym cukry: 28,0 g Sól: 5,3 g Błonnik: 36,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Pulpet z jaj w sosie koperkowym 160 g /j,s,gl/ Marchew z groszkiem i kukurydzą 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2073 kcal B: 76,3 g T: 85,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,9 g	W: 282,6 g w tym cukry: 45,0 g Sól: 5,3 g Błonnik: 34,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /m,gl/ Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Pulpet z jaj w sosie koperkowym 160 g /j,s,gl/ Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /m,gl/ Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2026 kcal B: 76,9 g T: 90,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,5 g	W: 264,4 g w tym cukry: 30,5 g Sól: 5,0 g Błonnik: 39,0 g

Smacznego

