

Jadłospis na 23.05.2024r.

Czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewica 350 ml /s/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Marchew 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2040 kcal B: 85,8 g T: 68,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,6 g	W: 300,3 g w tym cukry: 32,6 g Sól: 6,3 g Błonnik: 33,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewica 350 ml /s/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Marchew 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2033 kcal B: 84,5 g T: 66,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,3 g	W: 303,3 g w tym cukry: 31,3 g Sól: 5,6 g Błonnik: 30,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewica 350 ml /s/, Ryż z tofu i warzywami 350 g /so,*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Marchew 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2195 kcal B: 101,5 g T: 89,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,3 g	W: 294,4 g w tym cukry: 21,2 g Sól: 6,4 g Błonnik: 49,2 g

Smacznego

