

Jadłospis na 22.II.2023r.

środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Rosół z makaronem 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki gotowane 180 g, Stek z cebulką 1 szt. /j,gl,*/, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Sałata 25 g	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2193 kcal B: 103,9 g T: 85 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,9 g	W: 281,1 g w tym cukry: 53,4 g Sól: 3,7 g Błonnik: 30 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Rosół z makaronem 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet drobiowy w sosie 180 g /j,gl,s*/, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Sałata 25 g	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2100 kcal B: 102,4 g T: 72,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,9 g	W: 284,5 g w tym cukry: 51,4 g Sól: 3,9 g Błonnik: 27,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Rosół z makaronem 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet drobiowy w sosie 180 g /j,gl,s*/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2268 kcal B: 105,6 g T: 86,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36 g	W: 300,1 g w tym cukry: 45,2 g Sól: 6 g Błonnik: 35,2 g

Smacznego

