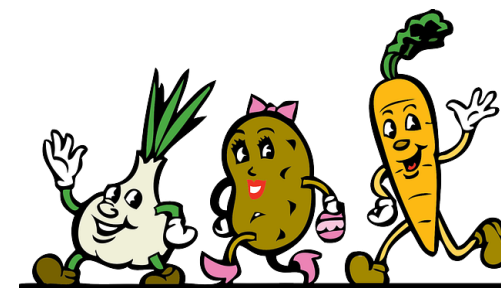


Jadłospis na 29.11.2023r.

Środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, j, gl/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/ Masło 15g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Krem z białych warzyw 350 ml /s/ Ziemniaki gotowane 180 g, Kotlet z piersi 1 szt. /s, gl, j, */ Mieszanka warzyw 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 15 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl/	E: 2152 kcal B: 99,7 g T: 78,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,4 g	W: 294,5 g w tym cukry: 63,4 g Sól: 4,3 g Błonnik: 36,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, j, gl/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/ Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Sałata 25 g	Herbata 200 ml Krem z białych warzyw 350 ml /s/ Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś w sosie koperkowym 180 g /s,gl,*/ 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	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl/	E: 2174 kcal B: 101,3 g T: 74,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29 g	W: 313,6 g w tym cukry: 62,9 g Sól: 4,6 g Błonnik: 40,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, j, gl/ Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Krem z białych warzyw 350 ml /s/ Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś w sosie koperkowym 180 g /s,gl,*/ Mieszanka warzyw 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 15 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl/	E: 2054 kcal B: 97 g T: 70,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,5 g	W: 289,4 g w tym cukry: 66,1 g Sól: 4,2 g Błonnik: 34,3 g



Smacznego