

Jadłospis na 21.11.2024r.

Czwartek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml, Bułka słodka 1 szt. /gl _{pszc} , m, j, gl _{jęcz} */ Chleb wieloziarnisty 2 kromki /gl _{pszc} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Zupa dyniowa zabieleną 350 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /gl _{pszc} , j, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / gl _{zyt} , gl _{pszc} /, Masło 15 g /m/, Szynka z indyka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2131 kcal B: 95,3 g T: 66,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,1 g	W: 322,0 g w tym cukry: 50,8 g Sól: 6,5 g Błonnik: 38,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml, Bułka słodka 1 szt. /gl _{pszc} , m, j, gl _{jęcz} */ Chleb wieloziarnisty 2 kromki /gl _{pszc} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Zupa dyniowa zabieleną 350 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie koperkowym 180 g /gl _{pszc} , m, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / gl _{pszc} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Szynka z indyka 50 g /*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2023 kcal B: 92,1 g T: 58,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,2 g	W: 315,1 g w tym cukry: 50,4 g Sól: 5,5 g Błonnik: 37,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / gl _{zyt} , gl _{pszc} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Zupa dyniowa zabieleną 350 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie koperkowym 180 g /gl _{pszc} , m, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / gl _{zyt} , gl _{pszc} /, Masło 15 g /m/, Szynka z indyka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2121 kcal B: 108,3 g T: 69,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,4 g	W: 309,6 g w tym cukry: 37,4 g Sól: 5,1 g Błonnik: 47,9 g

Smacznego

