

Jadłospis na 28.11.2024r.

Czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kakao 200 ml /m,*/, Bułka słodka 1 szt. /gl _{pszc} , m, j, gl _{jęcz} */ Chleb wieloziarnisty 2 kromki / gl _{pszc} , gl _{żyt} , 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 żytni 100 g / gl _{żyt} , gl _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2564 kcal B: 113,6 g T: 103,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,3 g	W: 330,3 g w tym cukry: 65,8 g Sól: 7,7 g Błonnik: 37,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Kakao 200 ml /m,*/, Bułka słodka 1 szt. /gl _{pszc} , m, j, gl _{jęcz} */ Chleb wieloziarnisty 2 kromki / gl _{pszc} , gl _{żyt} , 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 _{żyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2559 kcal B: 115,4 T: 95,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,9 g	W: 337,9 g w tym cukry: 65,9 g Sól: 7,7 g Błonnik: 37,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / gl _{żyt} , gl _{jęcz} / 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 żytni 100 g / gl _{żyt} , gl _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2076 kcal B: 102,7 g T: 87,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,2 g	W: 256,6 g w tym cukry: 36,5 g Sól: 6,9 g Błonnik: 37,7 g

Smacznego

