

Jadłospis na 20.11.2023r.

poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/ Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek kiszony ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką i ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Kotlet z piersi kurczaka 1 szt. /*,gl,j/, Sałata z marchewką i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Sałatka z makreli 100 g /*/ Ogórek kiszony ½ szt.	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2159 kcal</b> <b>B: 101,3 g</b> <b>T: 73,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 29,6 g</b>	<b>W: 295,8 g</b> <b>w tym cukry: 41,2 g</b> <b>Sól: 6,3 g</b> <b>Błonnik: 26,6 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/ Weka 80 g /gl/ Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką i ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Pierś drobiowa w sosie 180 g /*,gl,s/, Sałata z marchewką i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/ Masło 15 g /m/ Sałatka z makreli 100 g /*/ Sałata 25 g	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2112 kcal</b> <b>B: 99 g</b> <b>T: 72,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 29,3 g</b>	<b>W: 285 g</b> <b>w tym cukry: 38,0 g</b> <b>Sól: 4,2 g</b> <b>Błonnik: 225 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/ Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką i ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Pierś drobiowa w sosie 180 g /*,gl,s/, Sałata z marchewką i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Sałatka z makreli 100 g /*/ Ogórek kiszony ½ szt.	Kiwi 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2206 kcal</b> <b>B: 105,6 g</b> <b>T: 77,1 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 29,9 g</b>	<b>W: 301,9 g</b> <b>w tym cukry: 29,6 g</b> <b>Sól: 6,8 g</b> <b>Błonnik: 32,5 g</b>

*Smacznego*

