

Jadłospis na 16.11.2023r.

czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/ Masło 15 g /m/, Szyńka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Ogórek kiszony ½ szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2114 kcal B: 104,0 g T: 94,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,2 g	W: 243,0 g w tym cukry: 32,6 g Sól: 6,0 g Błonnik: 31,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szyńka biała 50 g /*/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Udko gotowane 1 szt. /*/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2015 kcal B: 99,9 g T: 91,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,8 g	W: 225,6 g w tym cukry: 31,1 g Sól: 3,9 g Błonnik: 27,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Szyńka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Udko gotowane 1 szt. /*/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2116 kcal B: 105,8 g T: 96,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,5 g	W: 238,9 g w tym cukry: 34,0 g Sól: 5,8 g Błonnik: 33,9 g

Smacznego

