

Jadłospis na 17.11.2023 r.

poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/ , Masło 15 g /m/, Dżem 50 g	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń rybna 100 g /r,j,gl/, Surówka z kiszanej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt /se/, Papryka ¼ szt.	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2252 kcal</b> <b>B: 87,4 g</b> <b>T: 83,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,4 g</b>	<b>W: 320,4 g</b> <b>w tym cukry: 63,2 g</b> <b>Sól: 3,6 g</b> <b>Błonnik: 35,2 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Weka 80 g /gl/ , Masło 15 g /m/, Dżem 50 g	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń rybna 100 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/ , Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt /se/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2296 kcal</b> <b>B: 91,7 g</b> <b>T: 78,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28 g</b>	<b>W: 339,5 g</b> <b>w tym cukry: 65,8 g</b> <b>Sól: 3,2 g</b> <b>Błonnik: 37, 2 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/ Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg 70 g /m/, Pomidorki koktajlowe 60 g	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń rybna 100 g /r,j,gl/, Surówka z kiszanej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt /se/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2396 kcal</b> <b>B: 105,4 g</b> <b>T: 88 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,4 g</b>	<b>W: 336,7 g</b> <b>w tym cukry: 50g</b> <b>Sól: 4,4 g</b> <b>Błonnik: 44,5 g</b>

*Smacznego*

