

Jadłospis na 23.II.2023r.

Czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 15 g /m/, Połędwica z indyka 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ryż z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Mleko 0,2 L 1 szt. /m/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2189 kcal B: 88,2 g T: 65,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,09 g	W: 343,6 g w tym cukry: 49,2 g Sól: 5,8 g Błonnik: 35,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Połędwica z indyka 50 g /*/, Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ryż z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Mleko 0,2 L 1 szt. /m/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2092 kcal B: 84,3 g T: 62,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,7 g	W: 326 g w tym cukry: 47,7 g Sól: 5,4 g Błonnik: 31,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 15 g /m/, Połędwica z indyka 50 g /*/, Papryka ¼ szt., Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Mleko 0,2 L 1 szt. /m/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2115 kcal B: 90,2 g T: 69,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,73 g	W: 324,1 g w tym cukry: 36,2 g Sól: 5,6 g Błonnik: 43,6 g

Smacznego

