

Jadłospis na 28.11.2023r.

wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,se,so/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s,*/, Racuchy z jabłkami 2 szt. /gl,m,j/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Polędwica sopočka 50 g /*/, Ogórek zielony 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2281 kcal B: 84,7 g T: 82,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,76 g	W: 331,7 g w tym cukry: 55,2 g Sól: 4,0 g Błonnik: 35,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s,*/, Jaglanka z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Polędwica sopočka 50 g /*/, Sałata 25 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2043 kcal B: 69,8 g T: 67,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,7 g	W: 325,4 g w tym cukry: 46,9 g Sól: 3,9 g Błonnik: 39 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,se,so/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s,*/, Jaglanka z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,se,so/, Masło 15 g /m/ Polędwica sopočka 50 g /*/, Ogórek zielony 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2072 kcal B: 75,7 g T: 68,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,07 g	W: 332,3 g w tym cukry: 39,9 g Sól: 3,6 g Błonnik: 46,0 g

Smacznego

