



## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-24		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska
Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Serek ziarnisty naturalny 70 g ( <u>MLE,</u> ), Powidło śliwkowe 25 g , mandarynka 2 szt ,	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u> ), Ziemniaki () 300 g , Kotlety sojowe 90 g ( <u>SOJ,</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ), Papryka świeża 70 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml , Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 2901.27 kcal; B: 103.03 g; T: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; W: 499.13 g; W tym cukry: 108.49 g; Bł.: 48.48 g; Sól: 8.68 g; WW: 45.11 Por; Ener. z B: 14.2 %; Ener. z W: 62.13 %; Ener. z T: 20.46 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 4602.98 mg;