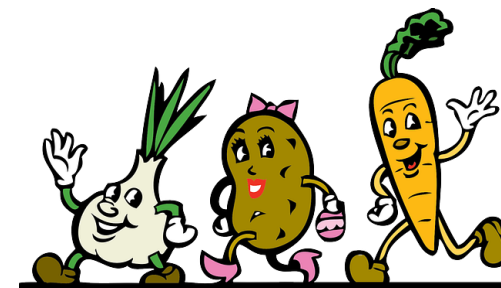


Jadłospis na 07.12.2023r.

Czwartek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Ser żółty 50 g /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew z groszkiem i kukurydzą 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2189 kcal B: 111,0 g T: 85,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,5 g	W: 279,4 g w tym cukry: 35,2 g Sól: 4,7 g Błonnik: 36,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Mozzarella ½ szt. /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane 1 szt. /*/, Marchew z groszkiem i kukurydzą 120 g /gl/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2249 kcal B: 129,1 g T: 87 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,8 g	W: 270 g w tym cukry: 39,7 g Sól: 3,6 g Błonnik: 33 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Mozzarella ½ szt. /m/, Jabłko 1 szt. Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane 1 szt. /*/, Marchew tarta z kukurydzą 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2144 kcal B: 108,6 g T: 85,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,5 g	W: 271,4 g w tym cukry: 36,3 g Sól: 4,8 g Błonnik: 38,1 g



Smacznego