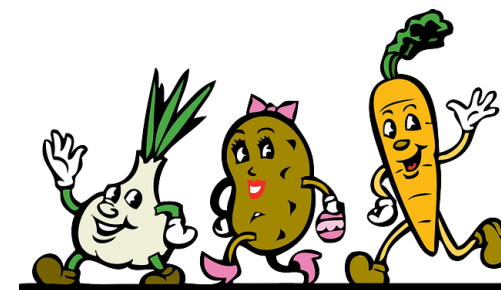


Jadłospis na 12-01-2024 r.

Piątek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Dżem 50 g /*/,	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk smażony 100 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2170 kcal B: 73,4 g T: 77,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,4 g	W: 320,8 g w tym cukry: 78,9 g Sól: 5,0 g Błonnik: 28,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Dżem 50 g /*/,	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pulpet z morszczuka 90 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s,* /	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2100 kcal B: 72,7 g T: 70,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,9 g	W: 320,0 g w tym cukry: 80,8 g Sól: 3,6 g Błonnik: 29,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/ Sałata 50 g	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pulpet z morszczuka 90 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kiwi 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2136 kcal B: 87,9 g T: 80,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,6 g	W: 299,9 g w tym cukry: 30,6 g Sól: 5,8 g Błonnik: 36,4 g



Smacznego