

# Jadłospis na 14.12.2023r.

## Czwartek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /m,gl/ Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Kotlet z jaj 1 szt. /j,gl/ Marchew z groszkiem i kukurydzą 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2137 kcal</b> <b>B: 78,4 g</b> <b>T: 87,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,2 g</b>	<b>W: 293,4 g</b> <b>w tym cukry: 28,0 g</b> <b>Sól: 5,3 g</b> <b>Błonnik: 36,9 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Pulpet z jaj w sosie koperkowym 160 g /j,s,gl/ Marchew z groszkiem i kukurydzą 120 g /gl/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 1973 kcal</b> <b>B: 74,7 g</b> <b>T: 85,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,9 g</b>	<b>W: 260,2 g</b> <b>w tym cukry: 27,0 g</b> <b>Sól: 5,3 g</b> <b>Błonnik: 32,5 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /m,gl/ Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Pulpet z jaj w sosie koperkowym 160 g /j,s,gl/ Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /m,gl/ Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2026 kcal</b> <b>B: 76,9 g</b> <b>T: 90,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,5 g</b>	<b>W: 264,4 g</b> <b>w tym cukry: 30,5 g</b> <b>Sól: 5,0 g</b> <b>Błonnik: 39,0 g</b>

*Smacznego*

