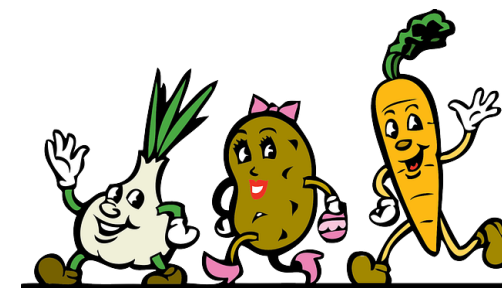


Jadłospis na 21.12.2023r.

Czwartek

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 rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Kotlet mielony 1 szt. /j,gl/, Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2166 kcal B: 90,9 g T: 85,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,1 g	W: 290,4 g w tym cukry: 37,9 g Sól: 5,4 g Błonnik: 33,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Pulpet w sosie 180 g /j,gl,s/ Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 1984 kcal B: 87 g T: 79 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,8 g	W: 260 g w tym cukry: 37,4 g Sól: 4,8 g Błonnik: 31,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,se,so/ Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/ Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Pulpet w sosie 180 g /j,gl,s/ Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/	Kiwi 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2049 kcal B: 92,9 g T: 84,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,3 g	W: 264,5 g w tym cukry: 26,2g Sól: 4,9 g Błonnik: 37,6 g



Smacznego