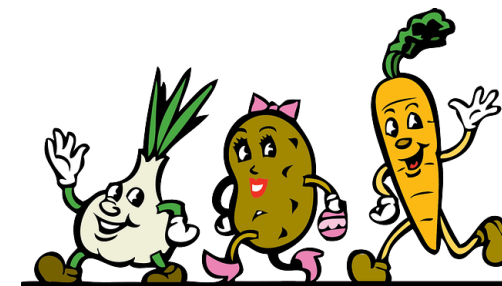


Jadłospis na 24.12.2023r.

Niedziela DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk gotowany 90 g /r/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Babka piaszkowa 100 g /gl,j,m/,	E: 2355 kcal B: 113,2 g T: 74,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,6 g	W: 347,9 g w tym cukry: 77,6 g Sól: 4,6 g Błonnik: 47,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk gotowany 90 g /r/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Babka piaszkowa 100 g /gl,j,m/,	E: 2275 kcal B: 112 g T: 73,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,5 g	W: 328 g w tym cukry: 76,2 g Sól: 4,2 g Błonnik: 38,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk gotowany 90 g /r/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Ciastko b/cukru 40 g /gl,j,m/	E: 2021 kcal B: 107,1g T: 72,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,7 g	W: 277,2 g w tym cukry: 41,4 g Sól: 6,1 g Błonnik: 43,9 g



Smacznego