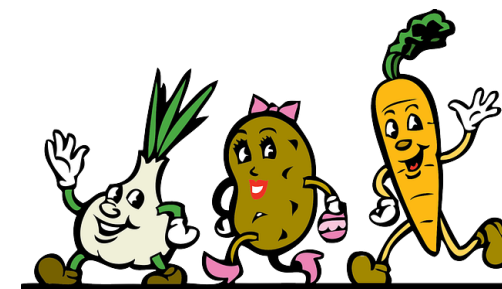


Jadłospis na 25.12.2023r.

poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ćwikła 50 g /*/	Herbata 200 ml Zupa dyniowa krem 350 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/,, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/ Sałata z marchwią 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ćwikła 50 g /*/	Pomarańcza 1 szt.	Strucla owocowa 100 g /gl,j,m/,	E: 2327 kcal B: 96,2 g T: 89,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,8 g	W: 325 g w tym cukry: 42,1 g Sól: 6,3 g Błonnik: 42,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ćwikła 50 g /*/	Herbata 200 ml Zupa dyniowa krem 350 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/,, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/ Sałata z marchwią 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ćwikła 50 g /*/	Pomarańcza 1 szt.	Strucla owocowa 100 g /gl,j,m/,	E: 2226 kcal B: 93 g T: 88 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32 g	W: 301 g w tym cukry: 38 g Sól: 5,8 g Błonnik: 38 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ćwikła 50 g /*/	Herbata 200 ml Zupa dyniowa krem 350 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/ Sałata z marchwią 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ćwikła 50 g /*/	Pomarańcza 1 szt.	Ciastko b/cukru 40 g /gl,j,m/	E: 2170 kcal B: 91 g T: 94,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,4 g	W: 279,3 g w tym cukry: 42,7 g Sól: 5,1 g Błonnik: 43,5 g



Smacznego