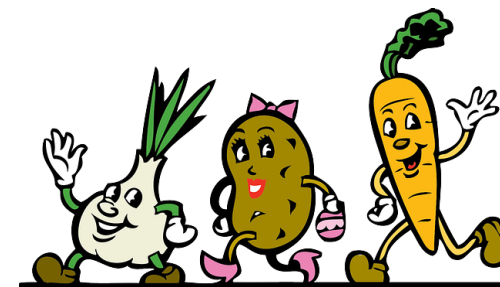


# Jadłospis na 28.12.2023r.

## Czwartek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/ Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Sałata 25 g	Herbata 200 ml Krem ze szpinaku 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Bigos 300 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2215 kcal</b> <b>B: 89,9 g</b> <b>T: 99,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,2 g</b>	<b>W: 282,7 g</b> <b>w tym cukry: 29,7 g</b> <b>Sól: 7,8 g</b> <b>Błonnik: 44,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Sałata 25 g	Herbata 200 ml Krem ze szpinaku 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet w sosie 180 g /gl,j,*/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg 70 g /m/, Sałata 25 g	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2094 kcal</b> <b>B: 89 g</b> <b>T: 88 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30 g</b>	<b>W: 279 g</b> <b>w tym cukry: 37 g</b> <b>Sól: 2,9 g</b> <b>Błonnik: 44 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Sałata 25 g	Herbata 200 ml Krem ze szpinaku 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet w sosie 180 g /gl,j,*/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg 70 g /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2176 kcal</b> <b>B: 91,2 g</b> <b>T: 88,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,3 g</b>	<b>W: 296,8 g</b> <b>w tym cukry: 36,2 g</b> <b>Sól: 5,3 g</b> <b>Błonnik: 46,0 g</b>



*Smacznego*