

# Jadłospis na 29.12.2023r.

## Piątek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Dżem 50 g /*/,	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk smażony 100 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Banan 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2171 kcal</b> <b>B: 89,1 g</b> <b>T: 77,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,4 g</b>	<b>W: 302,7 g</b> <b>w tym cukry: 70,7 g</b> <b>Sól: 3,4 g</b> <b>Błonnik: 25,2 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Dżem 50 g /*/,	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pulpet z morszczuka 90 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s,* /	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2096 kcal</b> <b>B: 91 g</b> <b>T: 68 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32 g</b>	<b>W: 305 g</b> <b>w tym cukry: 71 g</b> <b>Sól: 3,7 g</b> <b>Błonnik: 27 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/ Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pulpet z morszczuka 90 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Kiwi 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2277 kcal</b> <b>B: 106,3 g</b> <b>T: 82,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,1 g</b>	<b>W: 310,4 g</b> <b>w tym cukry: 42,5 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 35,1 g</b>

*Smacznego*

