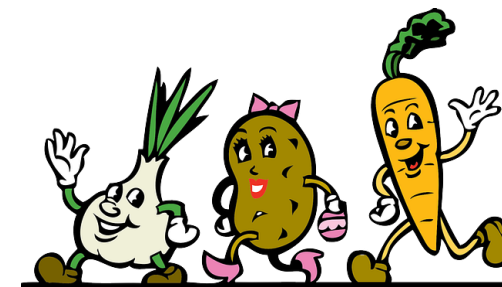


Jadłospis na 31.12.2023r.

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/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ćwikła 50 g /*/	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Indyk w sosie 180 g /s,gl/ Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka z indyka 50 g /*/, Ćwikła 50 g /*/	Pomarańcza 1 szt.	Strucla owocowa 100 g /gl,j,m/,	E: 2042 kcal B: 89,9 g T: 60,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,8 g	W: 316,4 g w tym cukry: 33,5 g Sól: 5,6 g Błonnik: 35,3 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 pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Indyk w sosie 180 g /s,gl/ Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka z indyka 50 g /*/, Ćwikła 50 g /*/	Pomarańcza 1 szt.	Strucla owocowa 100 g /gl,j,m/,	E: 1933 kcal B: 85 g T: 57 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23 g	W: 296 g w tym cukry: 31 g Sól: 5,3 g Błonnik: 30 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ćwikła 50 g /*/	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Indyk w sosie 180 g /s,gl/ Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka z indyka 50 g /*/, Ćwikła 50 g /*/	Pomarańcza 1 szt.	Ciastko b/cukru 40 g /gl,j,m/	E: 1999 kcal B: 87,7 g T: 76,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,2 g	W: 275,9 g w tym cukry: 34,6 g Sól: 4,5 g Błonnik: 38,6 g



Smacznego