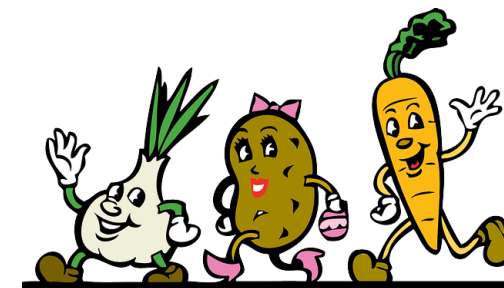


Jadłospis na 04.12.2023r.
poniedziałek
DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Masło 15 g /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk w sosie koperkowym 180 g /s,gl,*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki z jabłkiem 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Papryka ¼ szt.	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2234 kcal B: 121,3 g T: 80,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,7 g	W: 285,7 g w tym cukry: 53,1 g Sól: 4,3 g Błonnik: 32,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Masło 15 g /m/, Weka 80 g /gl/, Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk w sosie koperkowym 180 g /s,gl,*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki z jabłkiem 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Sałata 25 g	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2243 kcal B: 123 g T: 85 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40 g	W: 296 g w tym cukry: 54 g Sól: 3,8 g Błonnik: 27 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk w sosie koperkowym 180 g /s,gl,*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki z jabłkiem 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Papryka ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2281 kcal B: 124,4 g T: 81,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,9 g	W: 295,3 g w tym cukry: 42,2 g Sól: 6,6 g Błonnik: 35,6 g



Smacznego