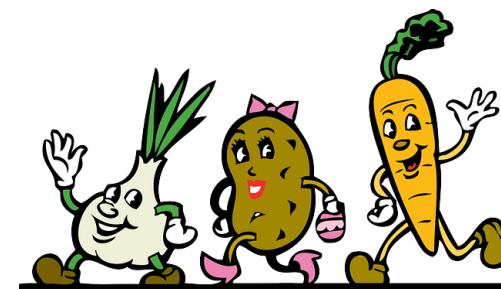


Jadłospis na 10.12.2023r.

Niedziela DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z marchwi 350 ml /s/ Pulpet w sosie koperkowym 180 g /s,gl,j,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2106 kcal B: 95,5 g T: 87,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,9 g	W: 267,3 g w tym cukry: 34,1 g Sól: 4,3 g Błonnik: 35 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa krem z marchwi 350 ml /s/ Pulpet w sosie koperkowym 180 g /s,gl,j,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/, Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2006 kcal B: 92,4 g T: 85,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31 g	W: 249 g w tym cukry: 32,7 g Sól: 3,8 g Błonnik: 31 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa marchewkowa z ziemniakami 350 ml /s/ Pulpet w sosie koperkowym 180 g /s,gl,j,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2108 kcal B: 96 g T: 88,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g	W: 268,5 g w tym cukry: 36,8 g Sól: 4,3 g Błonnik: 37,6 g



Smacznego