

Jadłospis na 19.12.2023r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczerek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorą 350 ml /s,*/, Naleśniki z serem 2 szt. /j,gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2438 kcal</b> <b>B: 115,1 g</b> <b>T: 82,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,0 g</b>	<b>W: 332,7 g</b> <b>w tym cukry: 75,1 g</b> <b>Sól: 5,3 g</b> <b>Błonnik: 26,7 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorą 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 1999 kcal</b> <b>B: 74 g</b> <b>T: 57,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,7 g</b>	<b>W: 329 g</b> <b>w tym cukry: 67 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 35,0 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorą 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Sałata 50 g	Kiwi 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2074 kcal</b> <b>B: 77,2 g</b> <b>T: 70,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,80 g</b>	<b>W: 320,7 g</b> <b>w tym cukry: 47,0 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 41,3 g</b>

*Smacznego*

