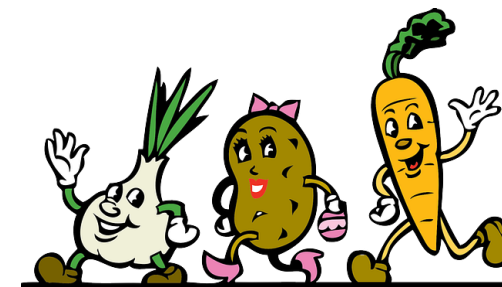


Jadłospis na 27.12.2023r.

Środa DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym /j,gl,s/, Marchew na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g, Papryka ¼ szt.	Banan 1 szt.	jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2111 kcal B: 78,0 g T: 80,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,5 g	W: 300,2 g w tym cukry: 65,4 g Sól: 4,2 g Błonnik: 33,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Pomidorki koktajlowe 25 g	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym /j,gl,s/, Marchew na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g, Pomidorki koktajlowe 25 g	Banan 1 szt.	jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2136 kcal B: 78 g T: 78 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34 g	W: 310 g w tym cukry: 64 g Sól: 4,5 g Błonnik: 31 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym /j,gl,s/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g, Papryka ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2113 kcal B: 79,7 g T: 83,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,7 g	W: 296,9 g w tym cukry: 73,5 g Sól: 4,7 g Błonnik: 38,3 g



Smacznego