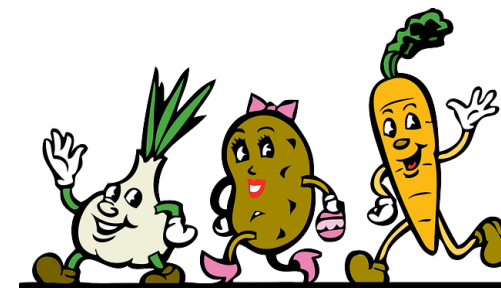


Jadłospis na 13.12.2023r.

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/, Ser żółty 50 g /m/ Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Rosół z makaronem 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki gotowane 180 g, Stek z cebulką 1 szt. /j,gl,*/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /se,gl/ Ogórek zielony ⅓ szt.	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2344 kcal B: 114,5 g T: 94,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,6 g	W: 288,4 g w tym cukry: 47,7 g Sól: 5,1 g Błonnik: 31,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/ Sałata 25 g	Herbata 200 ml Rosół z makaronem 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet drobiowy w sosie 180 g /j,gl,s*/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /se,gl/ Sałata 25 g	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2467 kcal B: 135,3 g T: 90,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,7g	W: 304,0 g w tym cukry: 51,3 g Sól: 4,2 g Błonnik: 29,4 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/, Mozzarella 1 szt. /m/ Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Rosół z makaronem 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet drobiowy w sosie 180 g /j,gl,s*/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /se,gl/ Ogórek zielony ⅓ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2488 kcal B: 138,4 g T: 94,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43 g	W: 306,5 g w tym cukry: 42,5 g Sól: 4,8 g Błonnik: 37,1 g



Smacznego