

Jadłospis na 15.12.2023r.

Piątek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Dżem 50 g /*/	Herbata 200 ml Krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, se,so/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2194 kcal B: 96,7 g T: 84,5g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,4 g	W: 286,5 g w tym cukry: 68,5 g Sól: 4,7 g Błonnik: 26,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, gl/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Dżem 50 g /*/.	Herbata 200 ml Krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2227 kcal B: 97,1 g T: 84,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,4 g	W: 293,2 g w tym cukry: 66,2 g Sól: 3,0 g Błonnik: 25,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /se,gl/ Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kiwi 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2360 kcal B: 111,7 g T: 92,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,1 g	W: 305,2 g w tym cukry: 40,1 g Sól: 5,5 g Błonnik: 36,2 g

Smacznego

