

**Jadłospis na 04.12.2023r.**  
**poniedziałek**  
**DZIECI**

<b>DIETA</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Posiłek wieczorny</b>	<b>Wartość odżywcza</b>	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Masło 15 g /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk w sosie koperkowym 180 g /s,gl,*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki z jabłkiem 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Papryka ¼ szt.	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2234 kcal</b> <b>B: 121,3 g</b> <b>T: 80,8 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 38,7 g</b>	<b>W: 285,7 g</b> <b>w tym cukry: 53,1 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 32,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Masło 15 g /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk w sosie koperkowym 180 g /s,gl,*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki z jabłkiem 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Sałata 25 g	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2256 kcal</b> <b>B: 122,7 g</b> <b>T: 80,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 38,7 g</b>	<b>W: 289,3 g</b> <b>w tym cukry: 52,2 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 30,8 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk w sosie koperkowym 180 g /s,gl,*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki z jabłkiem 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Papryka ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2281 kcal</b> <b>B: 124,4 g</b> <b>T: 81,8 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 38,9 g</b>	<b>W: 295,3 g</b> <b>w tym cukry: 42,2 g</b> <b>Sól: 6,6 g</b> <b>Błonnik: 35,6 g</b>

*Smacznego*

