

# Jadłospis na 06.12.2023r.

## Środa DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i brokułem 350 ml /s/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,j,m/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka z ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Papryka ¼ szt.	Banan 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2349 kcal</b> <b>B: 99 g</b> <b>T: 89,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,5 g</b>	<b>W: 306,6 g</b> <b>w tym cukry: 75,7 g</b> <b>Sól: 4 g</b> <b>Błonnik: 21,4 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i brokułem 350 ml /s/, Makaron pszenny 160 g z jabłkami 200 g /gl,j/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka z ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 25 g	Banan 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2112 kcal</b> <b>B: 72,1 g</b> <b>T: 70,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,3 g</b>	<b>W: 322,3 g</b> <b>w tym cukry: 80,3 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 26,6 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i brokułem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z jabłkami 200 g /gl,j/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka z ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Papryka ¼ szt.	Kiwi 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2179 kcal</b> <b>B: 76,3g</b> <b>T: 72,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,3 g</b>	<b>W: 335,7 g</b> <b>w tym cukry: 59 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 32,5 g</b>

*Smacznego*

