

Jadłospis na 08.12.2023r.

Piątek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Dżem 50 g /*/,	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Filet z morszczuka smażony 1 szt. /r,j,gl/, Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony ½ szt.	Banan 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2122 kcal B: 71,7 g T: 80,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,0 g	W: 305,9 g w tym cukry: 84,6 g Sól: 6,0 g Błonnik: 30,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Dżem 50 g /*/,	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet rybny 160 g /r,gl,j/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jarzynka po grecku 120 g /s,* /	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 25 g	Banan 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2074 kcal B: 72,1 g T: 73,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,5 g	W: 309,3 g w tym cukry: 86,8 g Sól: 3,9 g Błonnik: 31,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet rybny 160 g /r,gl,j/, Ziemniaki gotowane 180 g, Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2204 kcal B: 89,8 g T: 85,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,6 g	W: 307,0 g w tym cukry: 46,3 g Sól: 6,4 g Błonnik: 40,6 g

Smacznego

