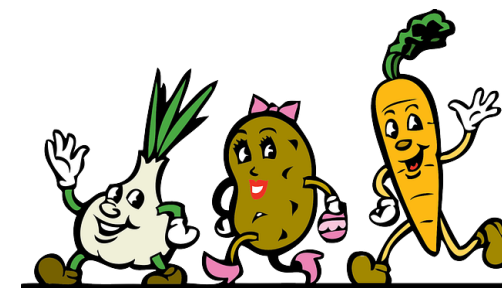


Jadłospis na 13.12.2023r.

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 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 ⅛ szt.	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2344 kcal</b> <b>B: 114,5 g</b> <b>T: 94,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,6 g</b>	<b>W: 288,4 g</b> <b>w tym cukry: 47,7 g</b> <b>Sól: 5,1 g</b> <b>Błonnik: 31,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /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 Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /se,gl/ Sałata 25 g	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2442 kcal</b> <b>B: 134,7 g</b> <b>T: 90,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,7g</b>	<b>W: 298,4 g</b> <b>w tym cukry: 51,3 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 29 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	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 ⅛ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2488 kcal</b> <b>B: 138,4 g</b> <b>T: 94,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43 g</b>	<b>W: 306,5 g</b> <b>w tym cukry: 42,5 g</b> <b>Sól: 4,8 g</b> <b>Błonnik: 37,1 g</b>



*Smacznego*