

Jadłospis na 15.12.2023r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	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/	<b>E: 2194 kcal</b> <b>B: 96,7 g</b> <b>T: 84,5g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,4 g</b>	<b>W: 286,5 g</b> <b>w tym cukry: 68,5 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 26,5 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	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/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2202 kcal</b> <b>B: 96,5 g</b> <b>T: 84,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,3 g</b>	<b>W: 288,1 g</b> <b>w tym cukry: 65,8 g</b> <b>Sól: 2,9 g</b> <b>Błonnik: 25,1 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	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/	<b>E: 2360 kcal</b> <b>B: 111,7 g</b> <b>T: 92,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,1 g</b>	<b>W: 305,2 g</b> <b>w tym cukry: 40,1 g</b> <b>Sól: 5,5 g</b> <b>Błonnik: 36,2 g</b>

*Smacznego*

