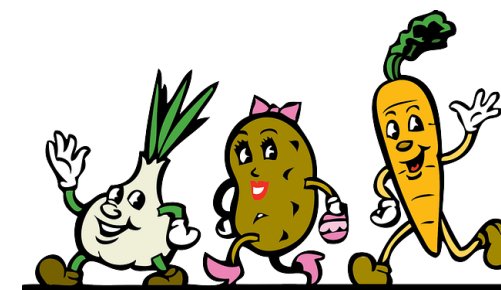


Jadłospis na 18.12.2023r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /j,m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kotlet z piersi 1 szt. /j,gl,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 25 g	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2153 kcal B: 94,0 g T: 85,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,2 g	W: 281,0 g w tym cukry: 42,9 g Sól: 5,3 g Błonnik: 30,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /j,m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś w sosie 180 g /s,gl,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 25 g	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2075 kcal B: 91,2 g T: 84,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,0 g	W: 266,3 g w tym cukry: 43,3 g Sól: 5,0 g Błonnik: 29,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /j,m,gl/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś w sosie 180 g /s,gl,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 25 g	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2194 kcal B: 94,8 g T: 85,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,1 g	W: 293,7 g w tym cukry: 45,2 g Sól: 7,3 g Błonnik: 33,6 g



Smacznego