

# Jadłospis na 20.12.2023r.

Środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Zupa krem z białych warzyw 350 ml /s/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /j,gl,s/, Mieszanka warzyw gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /se,gl/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2462 kcal</b> <b>B: 134,9 g</b> <b>T: 100,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,1 g</b>	<b>W: 291,2 g</b> <b>w tym cukry: 40,1 g</b> <b>Sól: 6,1 g</b> <b>Błonnik: 38,6 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Zupa krem z białych warzyw 350 ml /s/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /j,gl,s/, Mieszanka warzyw gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /se,gl/, Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2484 kcal</b> <b>B: 135,8 g</b> <b>T: 100,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,1 g</b>	<b>W: 295,3 g</b> <b>w tym cukry: 39,1 g</b> <b>Sól: 4,4 g</b> <b>Błonnik: 37,4 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Zupa krem z białych warzyw 350 ml /s/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /j,gl,s/, Mieszanka warzyw gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /se,gl/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2578 kcal</b> <b>B: 138 g</b> <b>T: 101,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,3 g</b>	<b>W: 318,5 g</b> <b>w tym cukry: 42 g</b> <b>Sól: 6,7 g</b> <b>Błonnik: 42,6 g</b>

*Smacznego*

