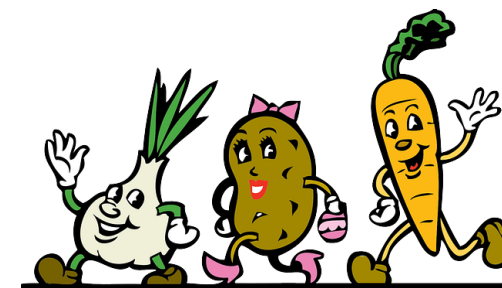


# Jadłospis na 21.12.2023r.

## Czwartek

### DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,se,so/ Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Kotlet mielony 1 szt. /j,gl/, Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2166 kcal</b> <b>B: 90,9 g</b> <b>T: 85,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,1 g</b>	<b>W: 290,4 g</b> <b>w tym cukry: 37,9 g</b> <b>Sól: 5,4 g</b> <b>Błonnik: 33,3 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Pulpet w sosie 180 g /j,gl,s/ Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2079 kcal</b> <b>B: 90,1 g</b> <b>T: 80,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,8 g</b>	<b>W: 281,6 g</b> <b>w tym cukry: 39,1 g</b> <b>Sól: 5,2 g</b> <b>Błonnik: 38,7 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,se,so/ Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/ Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Pulpet w sosie 180 g /j,gl,s/ Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/	Kiwi 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2049 kcal</b> <b>B: 92,9 g</b> <b>T: 84,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,3 g</b>	<b>W: 264,5 g</b> <b>w tym cukry: 26,2g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 37,6 g</b>



*Smacznego*