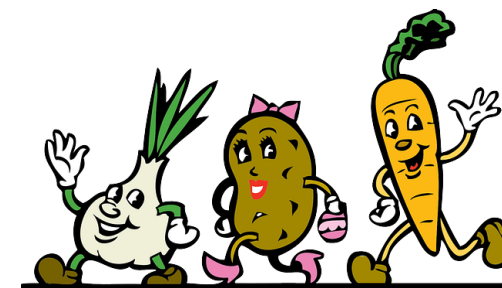


Jadłospis na 23.12.2023r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Dżem 50 g /*/	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z fetą i szpinakiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2206 kcal B: 79,8 g T: 77,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,2 g	W: 322,7 g w tym cukry: 63,1 g Sól: 7,5 g Błonnik: 28 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Dżem 50 g /*/	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z fetą i szpinakiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml, Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2228 kcal B: 80,7 g T: 76,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,2 g	W: 326,8 g w tym cukry: 62 g Sól: 5,7 g Błonnik: 26,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Sałata 50	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z fetą i szpinakiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2395 kcal B: 95,7 g T: 84,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,1 g	W: 346,9 g w tym cukry: 35,3 g Sól: 8,2 g Błonnik: 38,3 g



Smacznego