

Jadłospis na 24.12.2023r.

Niedziela DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk gotowany 90 g /r/, Jarzynka po grecku 120 g /s,* /	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Babka piaszkowa 100 g /gl,j,m/,	E: 2355 kcal B: 113,2 g T: 74,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,6 g	W: 347,9 g w tym cukry: 77,6 g Sól: 4,6 g Błonnik: 47,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk gotowany 90 g /r/, Jarzynka po grecku 120 g /s,* /	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Babka piaszkowa 100 g /gl,j,m/,	E: 2374 kcal B: 114,4 g T: 73,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,6 g	W: 350,5 g w tym cukry: 76,5 g Sól: 4,6 g Błonnik: 40,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk gotowany 90 g /r/, Jarzynka po grecku 120 g /s,* /	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Ciastko b/cukru 40 g /gl,j,m/	E: 2171 kcal B: 108,9g T: 80,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,6 g	W: 294,6 g w tym cukry: 46,9 g Sól: 6,1 g Błonnik: 44,3 g

Smacznego

