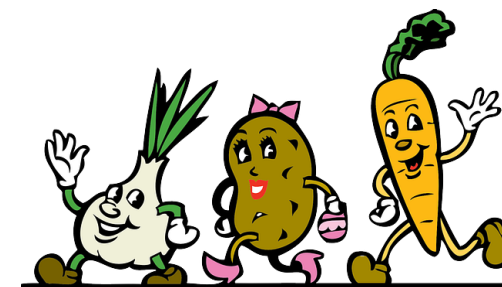


Jadłospis na 28.12.2023r.

Czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Sałata 25 g	Herbata 200 ml Krem ze szpinaku 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Bigos 300 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2215 kcal B: 89,9 g T: 99,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,2 g	W: 282,7 g w tym cukry: 29,7 g Sól: 7,8 g Błonnik: 44,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Sałata 25 g	Herbata 200 ml Krem ze szpinaku 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet w sosie 180 g /gl,j,*/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg 70 g /m/, Sałata 25 g	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2189 kcal B: 91,3 g T: 88,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,3 g	W: 300,1 g w tym cukry: 37,8 g Sól: 3,4 g Błonnik: 46,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Sałata 25 g	Herbata 200 ml Krem ze szpinaku 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet w sosie 180 g /gl,j,*/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg 70 g /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2176 kcal B: 91,2 g T: 88,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,3 g	W: 296,8 g w tym cukry: 36,2 g Sól: 5,3 g Błonnik: 46,0 g



Smacznego