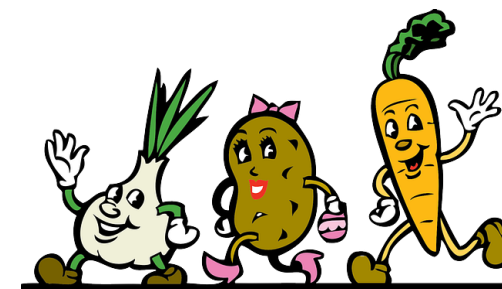


Jadłospis na 29.12.2023r.

Piątek

DZIECI

| DIETA | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Podwieczorek | Posiłek wieczorny | Wartość odżywcza | |
|--|--|---|---|--------------|---------------------------------|--|--|
| PODSTAWOWA | Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Dżem 50 g /*/, | Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk smażony 100 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g | Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek zielony ¼ szt. | Banan 1 szt. | Serek homogenizowany 1 szt. /m/ | E: 2171 kcal B: 89,1 g T: 77,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,4 g | W: 302,7 g w tym cukry: 70,7 g Sól: 3,4 g Błonnik: 25,2 g |
| ŁATWOSTRAWNA | Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Dżem 50 g /*/, | Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pulpet z morszczuka 90 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/ | Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g | Banan 1 szt. | Serek homogenizowany 1 szt. /m/ | E: 2069 kcal B: 90,3 g T: 67,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,8 g | W: 298,9 g w tym cukry: 71,1 g Sól: 3,6 g Błonnik: 26,9 g |
| Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH | Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/ Papryka ¼ szt. | Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pulpet z morszczuka 90 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g | Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek zielony ¼ szt. | Kiwi 1 szt. | Serek homogenizowany 1 szt. /m/ | E: 2277 kcal B: 106,3 g T: 82,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,1 g | W: 310,4 g w tym cukry: 42,5 g Sól: 3,9 g Błonnik: 35,1 g |



Smacznego