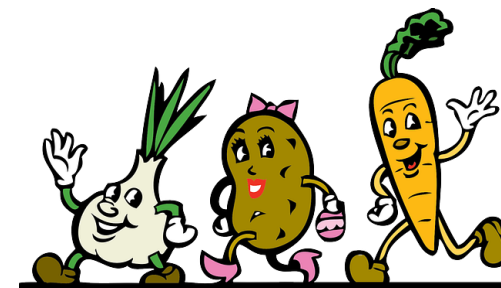


# Jadłospis na 06-02-2024 r.

## Wtorek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa 350 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/ Mieszanka warzyw 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2104 kcal</b> <b>B: 86,8 g</b> <b>T: 65,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,6 g</b>	<b>W: 348,7 g</b> <b>w tym cukry: 40,7 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 61,2 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/ Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa 350 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/ Mieszanka warzyw 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 1996 kcal</b> <b>B: 82,0 g</b> <b>T: 62,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,1 g</b>	<b>W: 328,9 g</b> <b>w tym cukry: 38,1 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 55,9 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa 350 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/ Mieszanka warzyw 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2094 kcal</b> <b>B: 86,8 g</b> <b>T: 65,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,5 g</b>	<b>W: 345,9 g</b> <b>w tym cukry: 40,7 g</b> <b>Sól: 6,0 g</b> <b>Błonnik: 60,7 g</b>



*Smacznego*