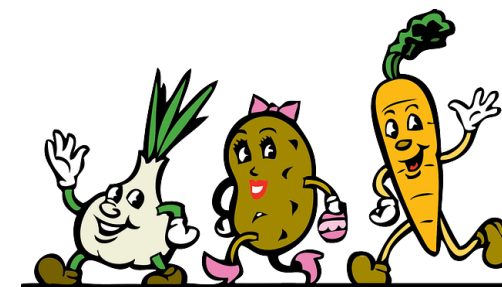


Jadłospis na 11-01-2024 r.

Czwartek

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 drobiowa 50 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecierzycy 150 g /s,gl, */, Fasolka szparagowa 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 naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2107 kcal</b> <b>B: 84,8 g</b> <b>T: 71,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,4 g</b>	<b>W: 332,8 g</b> <b>w tym cukry: 34,1 g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 54,4 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecierzycy 150 g /s,gl, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 25 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2006 kcal</b> <b>B: 81,0 g</b> <b>T: 68,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,0 g</b>	<b>W: 314,0 g</b> <b>w tym cukry: 32,6 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 50,2 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecierzycy 150 g /s,gl, */, Fasolka szparagowa 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 naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2109 kcal</b> <b>B: 86,3 g</b> <b>T: 73,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,8 g</b>	<b>W: 328,8 g</b> <b>w tym cukry: 35,5 g</b> <b>Sól: 4,8 g</b> <b>Błonnik: 56,6 g</b>



*Smacznego*