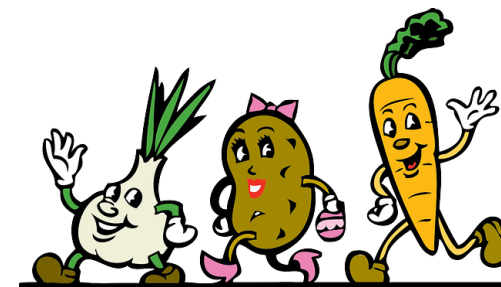


Jadłospis na 05.12.2023r.

Wtorek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczor ek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa 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 razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g /m/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2082 kcal B: 83,7 g T: 67,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,6 g	W: 335 g w tym cukry: 33,4 g Sól: 5,1 g Błonnik: 52,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa selerowa 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 80 g /m/, Sałata 25 g	Pomarańcza 1 szt..	Kefir 1 szt. /m/	E:2081 kcal B: 82,6 g T: 64,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,3 g	W: 339 g w tym cukry: 32,1 g Sól: 5,2 g Błonnik: 50,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa selerowa 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 razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g /m/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt..	Kefir 1 szt. /m/	E: 2084 kcal B: 85,6 g T: 69,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,9 g	W: 330,9 g w tym cukry: 34,8 g Sól: 4,9 g Błonnik: 55,2 g



Smacznego