

Jadłospis na 04.01.2024r.

Czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka 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/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2034 kcal B: 84,0 g T: 67,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,6 g	W: 323,1 g w tym cukry: 33,8 g Sól: 4,9 g Błonnik: 52,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, 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 Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 25 g	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2040 kcal B: 83,3 g T: 64,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,3 g	W: 328,6 g w tym cukry: 32,5 g Sól: 5,0 g Błonnik: 51,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka 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/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2043 kcal B: 85,8 g T: 69,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,9 g	W: 320,9 g w tym cukry: 35,2 g Sól: 4,7 g Błonnik: 55,6 g

Smacznego

