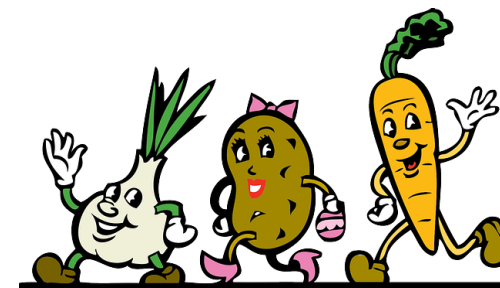


Jadłospis na 11.01.2024r.

Czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, 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/	E: 2107 kcal B: 84,8 g T: 71,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,4 g	W: 332,8 g w tym cukry: 34,1 g Sól: 4,9 g Błonnik: 54,4 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 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/, Sałata 25 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2100 kcal B: 84,9 g T: 71,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,4 g	W: 331,0 g w tym cukry: 34,1 g Sól: 4,9 g Błonnik: 54,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	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/	E: 2109 kcal B: 86,3 g T: 73,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,8 g	W: 328,8 g w tym cukry: 35,5 g Sól: 4,8 g Błonnik: 56,6 g



Smacznego