

Jadłospis na 06.02.2024r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	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/	E: 2104 kcal B: 86,8 g T: 65,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,6 g	W: 348,7 g w tym cukry: 40,7 g Sól: 5,8 g Błonnik: 61,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 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 Chleb pszenny 100 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/	E: 2091 kcal B: 84,7 g T: 63,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,2 g	W: 350,4 g w tym cukry: 39,4 g Sól: 4,2 g Błonnik: 58,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	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/	E: 2094 kcal B: 86,8 g T: 65,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,5 g	W: 345,9 g w tym cukry: 40,7 g Sól: 6,0 g Błonnik: 60,7 g

Smacznego

