

Jadłospis na 11.04.2024r.

Czwartek

DZIECI

| DIETA | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Podwieczorek | Posiłek wieczorny | Wartość odżywcza | |
|---|---|---|--|-------------------|-----------------------------|---|--|
| PODSTAWOWA | Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt. | Herbata 200 ml Barszcz 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 kiszony 1 szt. | Pomarańcza 1 szt. | Jogurt naturalny 1 szt. /m/ | E: 2154 kcal B: 83,7 g T: 74,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,1 g | W: 336,7 g w tym cukry: 40,3 g Sól: 6,8 g Błonnik: 51,8 g |
| ŁATWOSTRAWNA | Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt. | Herbata 200 ml Barszcz 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 wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g | Pomarańcza 1 szt. | Jogurt naturalny 1 szt. /m/ | E: 2130 kcal B: 81,8 g T: 72,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,8 g | W: 336,7 g w tym cukry: 41,7 g Sól: 5,1 g Błonnik: 50,8 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 Barszcz 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 kiszony 1 szt. | Pomarańcza 1 szt. | Jogurt naturalny 1 szt. /m/ | E: 2140 kcal B: 82,6 g T: 74,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,1 g | W: 334,3 g w tym cukry: 38,7 g Sól: 6,8 g Błonnik: 51,6 g |

Smacznego

