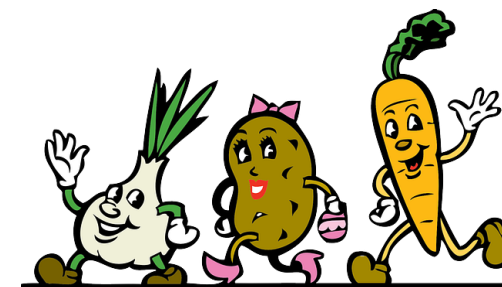


# Jadłospis na 04.01.2024

## Czwartek

### DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	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/	<b>E: 2034 kcal</b> <b>B: 84,0 g</b> <b>T: 67,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy</b> <b> tłuszczowe: 27,6 g</b>	<b>W: 323,1 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>33,8 g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 52,6 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Weka 80 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 Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 25 g	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 1911 kcal</b> <b>B: 79,2 g</b> <b>T: 63,8 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>23,0 g</b>	<b>W: 294 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>20,9 g</b> <b>Sól: 4,4 g</b> <b>Błonnik: 48,3 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	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/	<b>E: 2043 kcal</b> <b>B: 85,8 g</b> <b>T: 69,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy</b> <b> tłuszczowe: 27,9 g</b>	<b>W: 320,9 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>35,2 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 55,6 g</b>



*Smacznego*