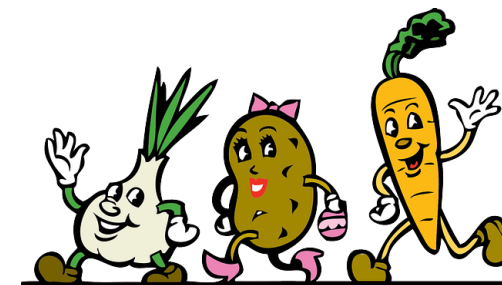


Jadłospis na 11-04-2024 r.

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 Weka 80 g /gl/, 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 Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2027 kcal B: 78,5 g T: 71,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,7 g	W: 313,9 g w tym cukry: 40,6 g Sól: 4,6 g Błonnik: 48,6 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