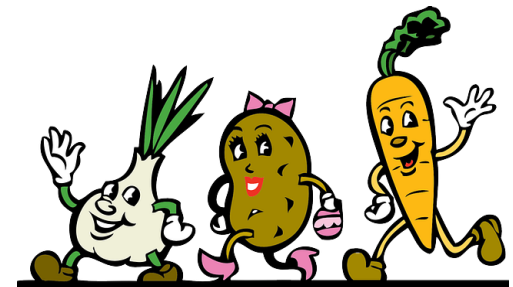


Jadłospis dla dzieci

II.11.2023 sobota

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 15 g /m/ Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony ½ szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2061 kcal B: 81 g T: 79 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34 g	W: 264 g w tym cukry: 54 g Sól: 4,9 g Błonnik: 29 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Sałata 20 g	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 15 g /m/ Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 20 g	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2106 kcal B: 84 g T: 77 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33 g	W: 279 g w tym cukry: 57 g Sól: 6,0 g Błonnik: 32 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 15 g /m/ Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony ½ szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 1987 g B: 78 g T: 76 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32 g	W: 252 g w tym cukry: 55 g Sól: 3,9 g Błonnik: 27 g



Smacznego