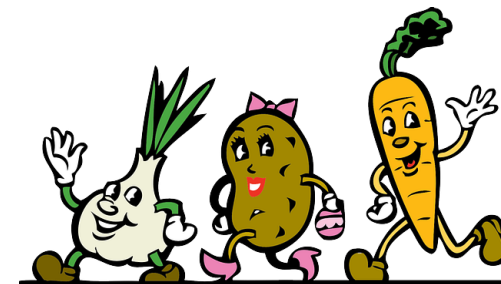


Jadłospis na 23.10.2023

poniedziałek

Oddział Pediatriczno-Reumatologiczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/ Masło 15 g /m/ Jajo 1 szt. /j/ Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Kapuśniak ziemniakami 350 ml /s,*/, Naleśniki z serem 2 szt. /j,gl,m/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Pomidor ½ szt.	Mandarynka 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2143 kcal B: 98 g T: 83 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36 g	W: 263g w tym cukry: 69 g Sól: 5,11 g Błonnik: 26 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/ Masło 15 g /m/ Jajo 1 szt. /j/ Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Makaron z serem 300 g /j,gl,m/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Pomidor ½ szt.	Mandarynka 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2069 kcal B: 92 g T: 76 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33 g	W: 264 g w tym cukry: 53 g Sól: 4,7 g Błonnik: 15 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/ Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Jajo 1 szt. /j/ Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Kapuśniak ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Pomidor 1 szt.	Mandarynka 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2058 kcal B: 95 g T: 72 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31 g	W: 271 g w tym cukry: 48 g Sól: 5,3 g Błonnik: 38 g



Smacznego