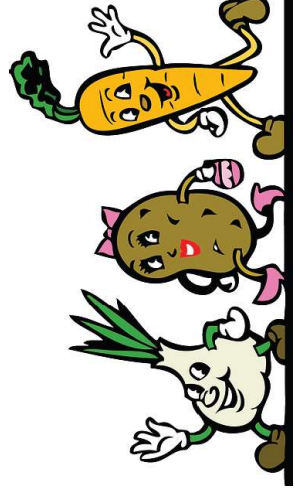


Jadospis dla dzieci
02.11.2023 czwartek

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet z piersi kurczaka 1 szt. /s,gl,j/ Marchew z jabłkiem i ananasem 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Salatka makaronową z tuńczykiem 100 g /gl,r/	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2075 kcal B: 88 g T: 70 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24 g W: 304 g w tym cukry: 53 g Sól: 4,9 g Błonnik: 33 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/ Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g Pierś gotowana w sosie 180 g /s,gl/ Marchew z jabłkiem i ananasem 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Salatka makaronową z tuńczykiem 100 g /gl,r/	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 1922 kcal B: 85 g T: 56 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22 g W: 297g w tym cukry: 52 g Sól: 4,9 g Błonnik: 31 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g Pierś gotowana w sosie /s,gl/ Marchew z jabłkiem 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Salatka makaronową z tuńczykiem 100 g /gl,r/	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 1915 kcal B: 88 g T: 67 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23 g W: 278 g w tym cukry: 38 g Sól: 4,6 g Błonnik: 40 g



Smaczniego