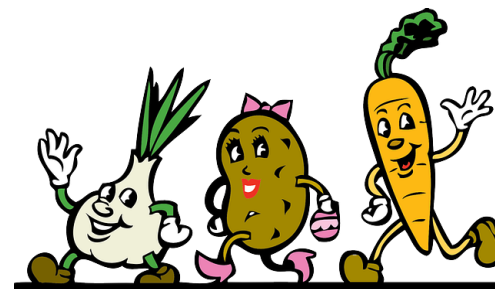


# Jadłospis dla dzieci

24.10.2023 wtorek

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Sałata 20 g	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet z piersi kurczaka 1 szt. /s,gl,j/ Buraczki z chrzanem 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/ Papryka ¼ szt.	Banan 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2651 kcal</b> <b>B: 110 g</b> <b>T: 128 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 49 g</b>	<b>W: 273 g</b> <b>w tym cukry: 64 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 27 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/ Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Sałata 20 g	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g Pierś gotowana w sosie /s,gl/ Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/ Sałata 30 g	Banan 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2412 kcal</b> <b>B: 105 g</b> <b>T: 112 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 49 g</b>	<b>W: 254 g</b> <b>w tym cukry: 64 g</b> <b>Sól: 2,2 g</b> <b>Błonnik: 25g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g Pierś gotowana w sosie /s,gl/ Buraczki z chrzanem 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/ Papryka ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2366 kcal</b> <b>B: 105 g</b> <b>T: 121 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47 g</b>	<b>W: 222 g</b> <b>w tym cukry: 46 g</b> <b>Sól: 2,9 g</b> <b>Błonnik: 25 g</b>



*Smacznego*