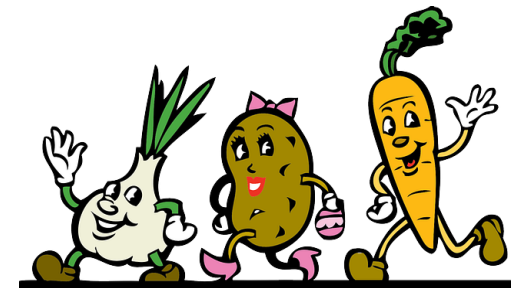


# Jadłospis dla dzieci

25.10.2023 Środa

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa fasolowa z kielbasą 350 ml /s, */, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl /, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Pomidor ½ szt.	Banan 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2100 kcal</b> <b>B: 79 g</b> <b>T: 59 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38 g</b>	<b>W: 331g</b> <b>w tym cukry: 90 g</b> <b>Sól: 3,0 g</b> <b>Błonnik: 36 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Weka 80 g /gl/ Masło 15 g /m/ Szynka biała 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa ziemniaczana 350 ml /s/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Pomidor ½ szt.	Banan 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2017 kcal</b> <b>B: 66 g</b> <b>T: 59 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29 g</b>	<b>W: 315 g</b> <b>w tym cukry: 90 g</b> <b>Sól: 2,3 g</b> <b>Błonnik: 20 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa fasolowa z kielbasą 350 ml /s, */, Ryż brązowy z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl /, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Pomidor ½ szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2053 kcal</b> <b>B: 80 g</b> <b>T: 61 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30 g</b>	<b>W: 320 g</b> <b>w tym cukry: 63 g</b> <b>Sól: 3,6 g</b> <b>Błonnik: 48 g</b>



*Smacznego*