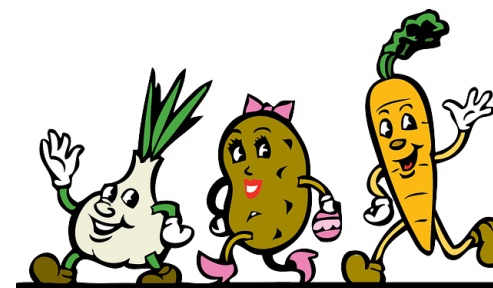


Jadłospis dla dzieci
26.10.2023 czwartek

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/ Masło 15 g /m/ Ser żółty 50 g /m/	Herbata 200 ml Rosół z zacierka 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki gotowane 180 g, Stek z cebulką 1 szt. /j,gl,*/ Marchew z groszkiem i kukurydzą 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt smakowy 1 szt. /m/	E: 2216 kcal B: 97 g T: 95 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31 g	W: 256 g w tym cukry: 51 g Sól: 3,5 g Błonnik: 32 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/ Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 20 g	Herbata 200 ml Rosół z zacierka 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet z kurczaka 1 szt. /j,gl,*/ Marchew z groszkiem i kukurydzą 120 g /gl/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 20 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt smakowy 1 szt. /m/	E: 2275 kcal B: 103 g T: 99 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41 g	W: 254 g w tym cukry: 48 g Sól: 3,0 g Błonnik: 26 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/ Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 20 g	Herbata 200 ml Rosół z zacierka 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet z kurczaka 1 szt. /j,gl,*/ Marchew z kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt smakowy 1 szt. /m/	E: 2357 kcal B: 116 g T: 104 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42 g	W: 250 g w tym cukry: 55 g Sól: 1,3 g Błonnik: 38 g



Smacznego