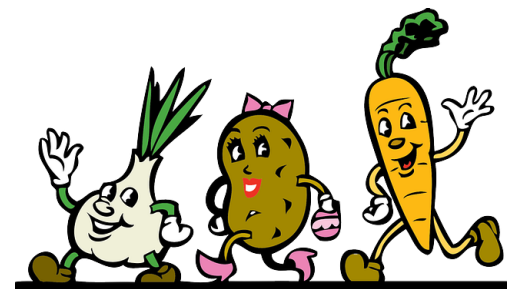


# Jadłospis dla dzieci

27.10.2023 piątek

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Dżem 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Filet z morskiczki smażony 1 szt. /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 15 g /m/ Sałatka z ciecierzycy z fetą i ogórkiem 100 g /m/ Pomidor ½ szt.	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2175 kcal</b> <b>B: 82 g</b> <b>T: 77 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25 g</b>	<b>W: 303 g</b> <b>w tym cukry: 108 g</b> <b>Sól: 3,4 g</b> <b>Błonnik: 30 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Dżem 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pulpet rybny 90 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Sałatka z ciecierzycy z fetą i ogórkiem 100 g /m/ Pomidor ½ szt.	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2240 kcal</b> <b>B: 84 g</b> <b>T: 77 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32 g</b>	<b>W: 319 g</b> <b>w tym cukry: 112 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 31 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 15 g /m/ Twaróg 70 g /m/ Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pulpet rybny 90 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 15 g /m/ Sałatka z ciecierzycy z fetą i ogórkiem 100 g /m/ Pomidor ½ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2124 g</b> <b>B: 96 g</b> <b>T: 82 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32 g</b>	<b>W: 265 g</b> <b>w tym cukry: 68 g</b> <b>Sól: 4,5 g</b> <b>Błonnik: 28 g</b>



*Smacznego*