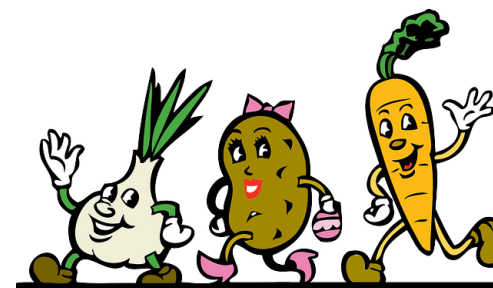


Jadłospis dla dzieci

29.10.2023 Niedziela

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z marchwi 350 ml /s/, Indyk w sosie z kurkumą 180 g /s,gl,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Fasolka gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl, so/, Papryka ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2075 kcal B: 98 g T: 86 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38 g	W: 236 g w tym cukry: 36 g Sól: 1,9 g Błonnik: 35 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/ Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa krem z marchwi 350 ml /s/, Indyk w sosie z kurkumą 180 g /s,gl,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Fasolka gotowana 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /gl, so/, Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2116 kcal B: 95 g T: 90 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g	W: 241 g w tym cukry: 36 g Sól: 2,7 g Błonnik: 28 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z marchwi 350 ml /s/, Indyk w sosie z kurkumą 180 g /s,gl,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Fasolka gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /gl, so/, Papryka ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2103 kcal B: 98 g T: 86 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38 g	W: 242 g w tym cukry: 36 g Sól: 0,8 g Błonnik: 39 g



Smacznego