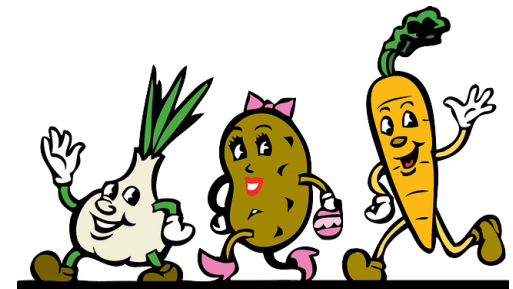


Jadłospis dla dzieci

10.11.2023 piątek

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,j,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Dżem 50 g /*/	Herbata 200 ml Krupnik z kaszy mieszanej 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Filet z morszczuka smażony 1 szt. /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, se,so/, Masło 15 g /m/ Sałatka z ciecierzycy z fetą i ogórkiem 100 g /m/ Papryka ¼ szt.	Banan 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2509 kcal B: 101 g T: 94 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36 g	W: 350g w tym cukry: 113 g Sól: 2,2 g Błonnik: 29 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,j,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Dżem 50 g /*/	Herbata 200 ml Krupnik z kaszy mieszanej 350 ml /s,gl/, 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/	Banan 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2479 kcal B: 104 g T: 79 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35 g	W: 373 g w tym cukry: 116 g Sól: 3,5 g Błonnik: 27 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 15 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Krupnik z kaszy mieszanej 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pulpet rybny 90 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, se,so/, Masło 15 g /m/ Sałatka z ciecierzycy z fetą i ogórkiem 100 g /m/ Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2388 g B: 116 g T: 90 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37 g	W: 265 g w tym cukry: 72 g Sól: 1,6 g Błonnik: 28 g



Smacznego