

Jadłospis na 23.II.2023r.

Czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 15 g /m/, Polędwica z indyka 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ryż z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Mleko 0,2 L 1 szt. /m/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2189 kcal</b> <b>B: 88,2 g</b> <b>T: 65,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,09 g</b>	<b>W: 343,6 g</b> <b>w tym cukry: 49,2 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 35,4 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica z indyka 50 g /*/, Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ryż z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Mleko 0,2 L 1 szt. /m/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2192 kcal</b> <b>B: 87,0 g</b> <b>T: 63,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,79 g</b>	<b>W: 348,6 g</b> <b>w tym cukry: 47,9 g</b> <b>Sól: 5,9 g</b> <b>Błonnik: 33,0 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 15 g /m/, Polędwica z indyka 50 g /*/, Papryka ¼ szt., Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Mleko 0,2 L 1 szt. /m/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2115 kcal</b> <b>B: 90,2 g</b> <b>T: 69,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,73 g</b>	<b>W: 324,1 g</b> <b>w tym cukry: 36,2 g</b> <b>Sól: 5,6 g</b> <b>Błonnik: 43,6 g</b>

*Smacznego*

