

Jadłospis dla dzieci

10.10.2023 wtorek

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Szynka z indyka 50 g /*/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Barszcz ukraiński 350 ml /s/, Naleśniki z serem 2 szt. /j, gl, m/,	Herbata 200 ml Chleb razowy 80 g /gl, m/, Masło 15 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j, m/, Papryka 100 g	Nektarynka 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2059 kcal B: 92 g T: 82 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35 g	W: 245 g w tym cukry: 61 g Sól: 4,00 g Błonnik: 20 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/ Masło 15 g /m/ Szynka z indyka 50 g /*/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pszenny 160 g z serem 150 g /m, gl, j/,	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j, m/, Sałata 50 g	Nektarynka 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 1841 kcal B: 83 g T: 70 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30 g	W: 311 g w tym cukry: 47 g Sól: 3,8 g Błonnik: 14 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 80 g /gl, m/, Masło 15 g /m/ Szynka z indyka 50 g /*/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Barszcz ukraiński 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /m, gl/,	Herbata 200 ml Chleb razowy 80 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j, m/, Papryka 100 g	Nektarynka 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 1891 kcal B: 87 g T: 69 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29 g	W: 244 g w tym cukry: 41 g Sól: 4,3 g Błonnik: 37 g
SKAZOWA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Margaryna roślinna 10 g Szynka z indyka 50 g /*/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron 160 g z jabłkami 200 g /gl/,	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Margaryna roślinna 10 g Polędwica sopocka 50 g /*/ Sałata 50 g	Nektarynka 1 szt.	Jogurt wegański 1 szt.	E: 1850 kcal B: 55 g T: 49 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7 g	W: 307 g w tym cukry: 67 g Sól: 4,0 g Błonnik: 20 g

Smacznego