

# Jadłospis dla dzieci

14.10.2023 Sobota

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z cukinii 350 ml /s/, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl,s,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2088 kcal</b> <b>B: 83 g</b> <b>T: 71 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 30 g</b>	<b>W: 294 g</b> <b>w tym cukry: 73 g</b> <b>Sól: 2,8 g</b> <b>Błonnik: 40 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /gl, m/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z cukinii 350 ml /s/, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl,s,*/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2117 kcal</b> <b>B: 83 g</b> <b>T: 70 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 30 g</b>	<b>W: 302 g</b> <b>w tym cukry: 72 g</b> <b>Sól: 2,8 g</b> <b>Błonnik: 23 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt. Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z cukinii 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl,s,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Deser owocowy 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2167 kcal</b> <b>B: 85 g</b> <b>T: 72 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 29 g</b>	<b>W: 312 g</b> <b>w tym cukry: 65 g</b> <b>Sól: 3,4 g</b> <b>Błonnik: 49 g</b>
<b>SKAZOWA</b>	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Margaryna roślinna 10 g Dżem 50 g /*/, Deser owocowy 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z cukinii 350 ml /s/, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl,s,*/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Margaryna roślinna 10 g Szynka gotowana 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Banan 1 szt.	Jogurt wegański 1 szt.	<b>E: 2081 kcal</b> <b>B: 64 g</b> <b>T: 61 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 13 g</b>	<b>W: 329 g</b> <b>w tym cukry: 89 g</b> <b>Sól: 2,5 g</b> <b>Błonnik: 21 g</b>

*Smacznego*