

Jadłospis dla dzieci

20.10.2023 piątek

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Dżem 50 g /*/, Pomarańcza ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Filet z morszczuka w jarzynach z pieca 90 g /r,s/, Surówka z kiszonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so, se/, Masło 15 g /m/ Sałatka z ciecierzycy z fetą i ogórkiem 100 g /m/ Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2122 kcal B: 90 g T: 69 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25 g	W: 297 g w tym cukry: 113 g Sól: 1,9 g Błonnik: 32 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Dżem 50 g /*/, Jabłko ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Filet z morszczuka w jarzynach z pieca 90 g /r,s/, 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/ Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2113 kcal B: 84 g T: 69 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27 g	W: 303 g w tym cukry: 112 g Sól: 2,9 g Błonnik: 29 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Twaróg 70 g /m/ Papryka czerwona ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Filet z morszczuka w jarzynach z pieca 90 g /r,s/, Surówka z kiszonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so, se/, Masło 15 g /m/ Sałatka z ciecierzycy z fetą i ogórkiem 100 g /m/ Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2033kcal B: 109 g T: 74 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30 g	W: 243 g w tym cukry: 55 g Sól: 1,4 g Błonnik: 38 g
SKAZOWA	Herbata 200 ml Bułka pszenna 2 szt. /gl/, Margaryna roślinna 15 g Dżem 50 g /*/,	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Filet z morszczuka w jarzynach z pieca 90 g /r,s/, Jarzynka po grecku 120 g /s,* /	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Margaryna roślinna 10 g Szynka z indyka 50 g /*/,	Banan 1 szt.	Jogurt wegański 1 szt.	E: 1817 kcal B: 60 g T: 52 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,0 g	W: 288 g w tym cukry: 90 g Sól: 2,3 g Błonnik: 22 g

Smacznego

