

Jadłospis dla dzieci

21.10.2023 Sobota

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g Pieczeń rzymska 90 g /j,gl,*/ Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Papryka ¼ szt.	Banan 1 szt.	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2074 kcal B: 92 g T: 78 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32 g	W: 262 g w tym cukry: 67 g Sól: 3,5 g Błonnik: 24 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g Pieczeń rzymska 90 g /j,gl,*/ Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Pomidor ½ szt.	Banan 1 szt.	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2109 kcal B: 95 g T: 74 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32 g	W: 279 g w tym cukry: 69 g Sól: 4,6 g Błonnik: 27 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Ogórek 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g Pieczeń rzymska 90 g /j,gl,*/ Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Papryka ¼ szt.	Kiwi 1 szt.	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2038 kcal B: 93 g T: 82 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31 g	W: 240 g w tym cukry: 35 g Sól: 2,9 g Błonnik: 20 g
SKAZOWA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Margaryna roślinna 15 g Szynka gotowana 50 g /*/, Deser owocowy 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g Pierś z indyka gotowana 70 g /*/ Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Margaryna roślinna 15 g Polędwica drobiowa 50 g /*/	Banan 1 szt.	Jogurt wegański 1 szt.	E: 1825 kcal B: 70 g T: 66 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g	W: 245 g w tym cukry: 57 g Sól: 3,9 g Błonnik: 19 g

Smacznego