

Jadospis dla dzieci

03.11.2023 piątek

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, gl,j/, Bułka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Dżem 50 g /*/,	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń rybna 100 g /r,j,gl/, Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 15 g /m/ Sałatka z ciecierzycy z fetą i ogórkiem 100 g /m/ Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2231 kcal B: 99 g T: 73 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30 g W: 326 g w tym cukry: 87 g Sól: 4,3 g Łącznie: 35 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, gl,j/, Bułka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Dżem 50 g /*/,	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń rybna 100 g /r,j,gl/, 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/	Pomarańcza 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2217 kcal B: 101 g T: 68 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30 g W: 333 g w tym cukry: 87 g Sól: 3,8 g Łącznie: 35 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /j,gl,m/ Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,se,so/, Masło 15 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/ Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń rybna 100 g /r,j,gl/, Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 15 g /m/ Sałatka z ciecierzycy z fetą i ogórkiem 100 g /m/ Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2419 g B: 115 g T: 81 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31 g W: 349 g w tym cukry: 58 g Sól: 6,8 g Łącznie: 44 g



Smacznego