

Jadospis dla dzieci

05.11.2023

Niedziela

| DIETA | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Podwieczorek | Posiłek wieczorny | Wartość odżywcza |
|--|---|---|---|----------------------|--------------------|--|
| PODSTAWOWA | Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. | Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk w sosie pietruszkowym 180 g /s,gl,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Brokuły gotowane 120 g | Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Papryka ¼ szt. | Pomarańcza 1 szt. | Skyr 1 szt. /m/ | E: 2228 kcal B: 122 g T: 83 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36 g W: 281 g w tym cukry: 27 g Sól: 4,3 g Błonnik: 36 g |
| ŁATWOSTRAWNA | Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/ | Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk w sosie pietruszkowym 180 g /s,gl,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Brokuły gotowane 120 g | Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/ | Pomarańcza 1 szt. | Skyr 1 szt. /m/ | E: 2219 kcal B: 121 g T: 81 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35 g W: 283 g w tym cukry: 26 g Sól: 4,4 g Błonnik: 33 g |
| Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWALNYCH | Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt. | Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk w sosie pietruszkowym 180 g /s,gl,*/, Kasza kuskus 160 g /gl/, Brokuły gotowane 120 g | Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Papryka ¼ szt. | Pomarańcza 1 szt. | Skyr 1 szt. /m/ | E: 2213 g B: 122 g T: 84 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36 g W: 279 g w tym cukry: 27 g Sól: 6,1 g Błonnik: 38 g |



Smacznego