

Jadłospis dla dzieci

09.II.2023 czwartek

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomidorki koktajlowe 3 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 350 ml /s/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /gl,s*/, Ziemniaki 180 g Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2139 kcal B: 91 g T: 84 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33 g	W: 266g w tym cukry: 58 g Sól: 3,4 g Błonnik: 25 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg 70 g /m/ Pomidorki koktajlowe 3 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 350 ml /s/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /gl,s*/, Ziemniaki 180 g Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 20 g	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2034 kcal B: 86 g T: 75 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30 g	W: 266 g w tym cukry: 65 g Sól: 2,8 g Błonnik: 24 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Twaróg 70 g /m/ Pomidorki koktajlowe 3 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 350 ml /s/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /gl,s*/, Ziemniaki 180 g Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 1928 kcal B: 85 g T: 78 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28 g	W: 231 g w tym cukry: 42 g Sól: 2,6 g Błonnik: 22 g

Smacznego