

Jadłospis dla dzieci
12.10.2023 czwartek

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata lodowa 50 g	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą i ziemniakami 350 ml /s/, Ryż biały z truskawkami 300 g,	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2056 kcal B: 87 g T: 70 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35 g	W: 278 g w tym cukry: 47 g Sól: 3,5 g Błonnik: 22 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/ Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata lodowa 50 g	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą i ziemniakami 350 ml /s/, Ryż biały z truskawkami 300 g,	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2099 kcal B: 88 g T: 74 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38 g	W: 281 g w tym cukry: 47 g Sól: 4,5 g Błonnik: 24,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata lodowa 50 g	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą i ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy z truskawkami 300 g,	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2113 kcal B: 93 g T: 78 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g	W: 244 g w tym cukry: 40 g Sól: 2,4 g Błonnik: 33 g
SKAZOWA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Margaryna roślinna 15g Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata lodowa 50 g	Herbata 200 ml Zupa ziemniaczana 350 ml /s/, Ryż biały z jabłkami 300 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Margaryna roślinna 15 g Szynka biała 50 g /*/,	Brzoskwinia 1 szt.	Jogurt wegański 1 szt.	E: 1824 kcal B: 51 g T: 48 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9 g	W: 305 g w tym cukry: 60 g Sól: 4,5 g Błonnik: 25 g

Smacznego