

Jadłospis dla dzieci

12.11.2023 niedziela

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/,	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/ Papryka ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2050 kcal B: 84 g T: 82 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32 g	W: 256 g w tym cukry: 40 g Sól: 3,9 g Błonnik: 38 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/,	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Fasolka gotowana 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/, Mix sałat 30 g	Jabłko 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2081 kcal B: 87 g T: 82 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27 g	W: 259 g w tym cukry: 38 g Sól: 3,9 g Błonnik: 33 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/,	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Fasolka gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/ Papryka ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2019 kcal B: 82 g T: 82 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27 g	W: 253 g w tym cukry: 40 g Sól: 3,9 g Błonnik: 44 g

Smacznego