

Jadłospis dla dzieci

13.10.2023 piątek

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /gl, m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Dżem 50 g /*/, Kiwi ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 90 g /r,gl,j,s/, Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so, se/, Masło 15 g /m/ Sałatka z ciecierzycy z fetą i ogórkiem 100 g /m/ Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2275 kcal B: 90 g T: 90 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37 g	W: 288 g w tym cukry: 99 g Sól: 2,00 g Błonnik: 30 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /gl, m/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Dżem 50 g /*/, Kiwi ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 90 g /r,gl,j,s/, 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/ Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2228 kcal B: 83 g T: 87 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36 g	W: 291 g w tym cukry: 97 g Sól: 3,1 g Błonnik: 27 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /s/, Kiwi ½ szt. Papryka czerwona ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 90 g /r,gl,j,s/, Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so, se/, Masło 15 g /m/ Sałatka z ciecierzycy z fetą i ogórkiem 100 g /m/ Sałata 50 g	Deser owocowy 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2457 kcal B: 107 g T: 112 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41 g	W: 267 g w tym cukry: 66 g Sól: 2,7 g Błonnik: 42g
SKAZOWA	Herbata 200 ml Bułka pszenna 2 szt. /gl/, Margaryna roślinna 10 g Dżem 50 g /*/, Deser owocowy 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk gotowany 90 g /r/, Jarzynka po grecku 120 g /s/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Margaryna roślinna 10 g Szynka z indyka 50 g /*/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt wegański 1 szt.	E: 1936 kcal B: 61 g T: 61 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g	W: 296 g w tym cukry: 90 g Sól: 2,5 g Błonnik: 22 g

Smacznego