

Jadłospis dla dzieci
15.10.2023 niedziela

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g Ser żółty 50 g /m/, Papryka czerwona 50 g	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Kasza gryczana 160 g , Fasolka gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/, Mix sałat 30 g	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 1943 kcal B: 93 g T: 74 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32 g	W: 229 g w tym cukry: 25 g Sól: 2,9 g Błonnik: 20 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g Mozzarella 1 szt. /m/ Papryka czerwona 50 g	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 homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2231 kcal B: 107 g T: 96 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44 g	W: 240 g w tym cukry: 25 g Sól: 3,5 g Błonnik: 20 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /s/, Kiwi ½ szt. Papryka czerwona ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Kasza gryczana 160 g , Fasolka gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/, Mix sałat 30 g	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2078 kcal B: 106 g T: 89 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41 g	W: 217 g w tym cukry: 25 g Sól: 1,8 g Błonnik: 20 g
SKAZOWA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g Szynka gotowana 50 g /*/ Deser owocowy 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa ryżowa 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/, Margaryna roślinna 15 g Szynka z indyka 50 g /*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt wegański 1 szt.	E: 1855 kcal B: 71 g T: 67 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g	W: 248 g w tym cukry: 39 g Sól: 4,1 g Błonnik: 20 g

Smacznego