

Jadłospis dla dzieci

17.10.2023 wtorek

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Szynka z indyka 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy 350 ml /s/, Racuchy z jabłkami 2 szt. /j, gl, m/,	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Nektarynka 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2167 kcal B: 80 g T: 66 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25 g	W: 327 g w tym cukry: 83 g Sól: 3,0 g Błonnik: 32 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/ Masło 15 g /m/ Szynka z indyka 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy 350 ml /s/, Makaron pszenny 160 g z jabłkami 200 g / gl, j/,	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Nektarynka 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 1979 kcal B: 70 g T: 62 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25 g	W: 297 g w tym cukry: 80 g Sól: 2,2 g Błonnik: 27 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Szynka z indyka 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z jabłkami 200 g /gl/,	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Nektarynka 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2217 kcal B: 82 g T: 64 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22 g	W: 347 g w tym cukry: 72 g Sól: 3,2 g Błonnik: 53 g
SKAZOWA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Margaryna roślinna 15 g Szynka z indyka 50 g /*/, Jabłko	Herbata 200 ml Zupa ziemniaczana 350 ml /s/, Makaron 160 g z jabłkami 200 g /gl/,	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Margaryna roślinna 15 g Szynka drobiowa 50 g /*/	Sok jabłkowy 0,2 L 1 szt.	Jogurt wegański 1 szt.	E: 1803 kcal B: 47 g T: 54 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,5 g	W: 290 g w tym cukry: 66 g Sól: 2,3 g Błonnik: 17 g

Smacznego