

Jadłospis dla dzieci

18.10.2023 Środa

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Sałata 20 g	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ryż brązowy 160 g , Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Hummus 115 g /se/, Papryka ¼ szt.	Banan 1 szt.	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2665 kcal B: 118 g T: 115 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38 g	W: 298 g w tym cukry: 70 g Sól: 4,0 g Błonnik: 40 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/ Masło 15 g /m/ Jajo 1 szt. /j/, Sałata 20 g	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Udko gotowane w jarzynach 1 szt. /s,*/, Ryż biały 160 g , Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Hummus 115 g /se/, Sałata 20 g	Banan 1 szt.	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2722 kcal B: 116 g T: 67 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38 g	W: 314 g w tym cukry: 62 g Sól: 5,0 g Błonnik: 26 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Sałata 20 g Kalarepa ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ryż brązowy 160 g , Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Hummus 115 g /se/, Papryka ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2705 kcal B: 126 g T: 119 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38 g	W: 291 g w tym cukry: 55 g Sól: 3,4 g Błonnik: 44 g
SKAZOWA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Margaryna roślinna 10 g Dżem 50 g /*/ Jabłko pieczone 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Udko gotowane w jarzynach 1 szt. /s,*/, Ryż biały 160 g , Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Margaryna roślinna 15g Szynka z indyka 50 g /*/,	Banan 1 szt.	Deser owocowy 1 szt.	E: 2104 kcal B: 84 g T: 73 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 18 g	W: 284g w tym cukry: 90 g Sól: 3,2 g Błonnik: 18 g

Smacznego