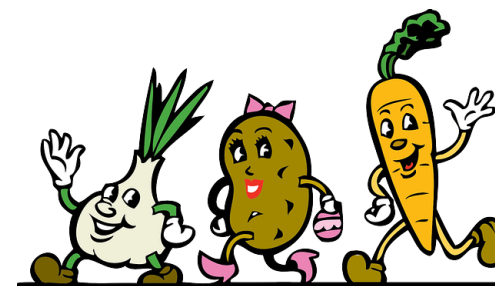


Jadłospis dla dzieci

28.10.2023 sobota

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Ogórek gruntowy ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek gruntowy ½ szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2015 kcal B: 84 g T: 77 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36 g	W: 252 g w tym cukry: 50 g Sól: 4,4 g Błonnik: 27,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2165 kcal B: 87 g T: 82,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37 g	W: 276 g w tym cukry: 54 g Sól: 5,5 g Błonnik: 28 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek gruntowy ½ szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2078 g B: 85 g T: 78 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,5 g	W: 264 g w tym cukry: 48 g Sól: 3,8 g Błonnik: 25 g



Smacznego