

# Jadospis dla dzieci

04.11.2023

Sobota

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Ogórek kiszony ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml /s, gl, */, Jajko w sosie koperkowym 160 g /j, gl, s/, Ziemniaki 180 g, Szpinak na gęsto 120 g /m, gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony ½ szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dod. zbóż 1 szt. /m, gl/	<b>W: 277 g</b> <b>w tym cukry: 51 g</b> <b>Sól: 7,1 g</b> <b>Błonnik: 30 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg jw. 70 g /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml /s, gl, */, Jajko w sosie koperkowym 160 g /j, gl, s/, Ziemniaki 180 g, Szpinak na gęsto 120 g /m, gl/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 25 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dod. zbóż 1 szt. /m, gl/	<b>W: 281 g</b> <b>w tym cukry: 50 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 28 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg jw. 70 g /m/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml /s, gl, */, Jajko w sosie koperkowym 160 g /j, gl, s/, Ziemniaki 180 g, Szpinak na gęsto 120 g /m, gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony ½ szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dod. zbóż 1 szt. /m, gl/	<b>W: 301 g</b> <b>w tym cukry: 51 g</b> <b>Sól: 7,7 g</b> <b>Błonnik: 34 g</b>



Smacznego