

Jadłospis dla dzieci
06-11-2023 poniedziałek

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s,gl,*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki z chrzanem 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Sałatka z makreli 100 g /r/, Ogórek kiszony ½ szt.	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2267 kcal B: 96 g T: 98 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36 g	W: 278 g w tym cukry: 59 g Sól: 5,8 g Błonnik: 27 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/ Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Sałata 20 g	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s,gl,*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Sałatka z makreli 100 g /r/,	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2194 kcal B: 93 g T: 86 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33g	W: 282 g w tym cukry: 57 g Sól: 4,7 g Błonnik: 24 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony ½ szt., Awokado ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s,gl,*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki z chrzanem 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Sałatka z makreli 100 g /r/, Ogórek kiszony ½ szt.	Pomarańcza ½ 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2315 kcal B: 98 g T: 104 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37 g	W: 279 g w tym cukry: 45 g Sól: 6,4 g Błonnik: 27 g

Smacznego