

Jadłospis dla dzieci

08.11.2023 środa

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/, Sałata 20 g	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Naleśniki z serem 2 szt. /j, gl, m/,	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so,se/, Masło 15 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2339 kcal B: 108 g T: 94 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41 g	W: 286 g w tym cukry: 63 g Sól: 4,9 g Błonnik: 24 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/ Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/, Sałata 20 g	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż biały z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 1980 kcal B: 70 g T: 61 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26 g	W: 314 g w tym cukry: 58 g Sól: 4,4 g Błonnik: 28 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so,se/, Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/, Sałata 20 g	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so,se/, Masło 15 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 1987 kcal B: 75 g T: 65 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27 g	W: 312 g w tym cukry: 46 g Sól: 7,5 g Błonnik: 39 g

Smacznego