

Jadłospis dla dzieci

11.10.2023 Środa

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/, Ser topiony 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s,gl,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r/, Pomidor ½ szt.	Banan 1 szt.	Jogurt smakowy 1 szt. /m/	E: 2131 kcal B: 101 g T: 69 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 17 g	W: 293 g w tym cukry: 62 g Sól: 2,8 g Błonnik: 36 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/ Masło 15 g /m/ Twaróg z kiełkami 70 g /m/ Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Krem z dyni z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s,gl,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r/, Pomidor ½ szt.	Banan 1 szt.	Jogurt smakowy 1 szt. /m/	E: 2172 kcal B: 104 g T: 67 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28 g	W: 301 g w tym cukry: 65 g Sól: 2,7 g Błonnik: 27g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/ Masło 15 g /m/ Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Krem z dyni z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s,gl,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r/, Pomidor ½ szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt smakowy 1 szt. /m/	E: 2110 kcal B: 103 g T: 63 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27 g	W: 302 g w tym cukry: 55 g Sól: 4,3 g Błonnik: 42 g
SKAZOWA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Margaryna roślinna 10 g Szynka drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Krem z dyni z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s,gl,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Margaryna roślinna 10 g Szynka gotowana 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Banan 1 szt.	Jogurt wegański 1 szt.	E: 1860 kcal B: 72 g T: 56 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 13 g	W: 280 g w tym cukry: 50 g Sól: 4,0 g Błonnik: 26 g

Smacznego