

Jadłospis dla dzieci
19.10.2023 czwartek

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kotlet z jaj 1 szt. /j,gl/, Surówka z marchwi, jabłka i ananasa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Pomidor ½ szt.	Mandarynka 1 szt.	Jogurt smakowy 1 szt. /m/	E: 2260 kcal B: 97 g T: 105 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40 g	W: 241 g w tym cukry: 34 g Sól: 2,6 g Błonnik: 21 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/ Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet z jaj 1 szt. /j,gl/, Surówka z marchwi, jabłka i ananasa 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Pomidor ½ szt.	Mandarynka 1 szt.	Jogurt smakowy 1 szt. /m/	E: 2040 kcal B: 87 g T: 90 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40 g	W: 227 g w tym cukry: 37 g Sól: 2,7 g Błonnik: 20 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet z jaj 1 szt. /j,gl/ Surówka z marchwi i jabłka 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Pomidor ½ szt.	Mandarynka 1 szt.	Jogurt smakowy 1 szt. /m/	E: 2028 kcal B: 88 g T: 64 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38 g	W: 215 g w tym cukry: 34 g Sól: 1,1 g Błonnik: 17 g
SKAZOWA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Margaryna roślinna 15g Dżem 50 g /*/ Jabłko pieczone 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa grysikowa 350 ml /s,gl/, Ziemniaki gotowane 180 g Schab gotowany 70 g /*/ Marchew na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Margaryna roślinna 15 g Szynka z indyka 50 g /*/	Banan 1 szt.	Jogurt wegański 1 szt.	E: 1852 kcal B: 51 g T: 55 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g	W: 297 g w tym cukry: 103 g Sól: 2,8 g Błonnik: 19 g

Smacznego