

Jadłospis dla dzieci
22.10.2023 niedziela

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Ser żółty 50 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,*/, Kuskus 160 g /gl/, Kalafior 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Szynka gotowana 50 g /*,gl,so/ Sałata 20 g	Jabłko 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 1957 kcal B: 99 g T: 70g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34 g	W: 241 g w tym cukry: 25 g Sól: 5,0 g Błonnik: 28 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg 70 g /m/ Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,*/, Kuskus 160 g /gl/, Kalafior 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Szynka gotowana 50 g /*,gl,so/ Sałata 20 g	Jabłko 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 1847 kcal B: 98 g T: 60 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28 g	W: 236 g w tym cukry: 34 g Sól: 3,6 g Błonnik: 22 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg 70 g /m/ Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,*/, Kuskus 160 g /gl/, Kalafior 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Szynka gotowana 50 g /*,gl,so/ Sałata 20 g	Jabłko 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 1927 kcal B: 97 g T: 61 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28 g	W: 259 g w tym cukry: 42 g Sól: 4,1 g Błonnik: 36 g
SKAZOWA	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Margaryna roślinna 15 g, Polędwica drobiowa 50 g /*/	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,*/, Kuskus 160 g /gl/, Kalafior 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Margaryna roślinna 15 g, Szynka gotowana 50 g /*,gl,so/	Jabłko 1 szt.	Jogurt wegański 1 szt.	E: 1795 kcal B: 79 g T: 55 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g	W: 251 g w tym cukry: 27 g Sól: 4,3 g Błonnik: 22 g

Smacznego