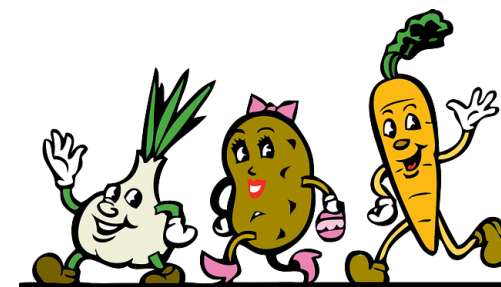


# Jadłospis na 01.07.2024r.

## Poniedziałek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/, Bułka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa ryżowa 350 ml /s/, Pierś smażona 1 szt. /gl,j,*/, Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Banan 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2243 kcal</b> <b>B: 101,7 g</b> <b>T: 95,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,3 g</b>	<b>W: 271,6 g</b> <b>w tym cukry: 39,2 g</b> <b>Sól: 3,2 g</b> <b>Błonnik: 29,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/, Bułka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa ryżowa 350 ml /s/, Pierś gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2188 kcal</b> <b>B: 99,7 g</b> <b>T: 94,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,0 g</b>	<b>W: 262,2g</b> <b>w tym cukry: 39,8 g</b> <b>Sól: 3,0 g</b> <b>Błonnik: 29,1 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa ryżowa 350 ml /s/, Pierś gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Kiwi 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2055 kcal</b> <b>B: 93,3 g</b> <b>T: 100,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,1 g</b>	<b>W: 225,4 g</b> <b>w tym cukry: 13,8 g</b> <b>Sól: 3,0 g</b> <b>Błonnik: 31,5 g</b>



*Smacznego*