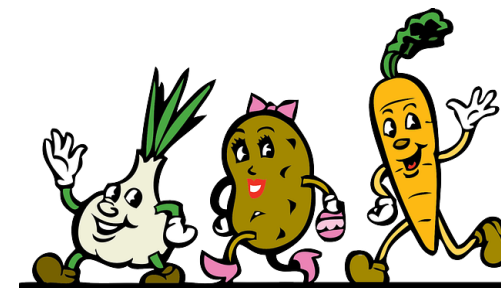


# Jadłospis na 03.07.2024r.

## Środa DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /gl,j,m/, Bułka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2487 kcal</b> <b>B: 129,1 g</b> <b>T: 106,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,0 g</b>	<b>W: 279,7 g</b> <b>w tym cukry: 58,3 g</b> <b>Sól: 3,8 g</b> <b>Błonnik: 27,3 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /gl,j,m/, Bułka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Udko gotowane w sosie 1 szt. /gl,s,*/, Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2472 kcal</b> <b>B: 128,9 g</b> <b>T: 99,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,4 g</b>	<b>W: 291,5 g</b> <b>w tym cukry: 58,5 g</b> <b>Sól: 4,1 g</b> <b>Błonnik: 26,7 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Udko gotowane w sosie 1 szt. /gl,s,*/, Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m	<b>E: 2303 kcal</b> <b>B: 119,4 g</b> <b>T: 99,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,6 g</b>	<b>W: 266,2 g</b> <b>w tym cukry: 41,3 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 34,6 g</b>



*Smacznego*