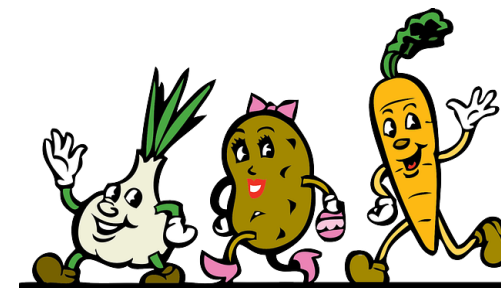


# Jadłospis na 04.07.2024r.

## Czwartek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorą 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 300 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2163 kcal</b> <b>B: 87,1 g</b> <b>T: 88,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>38,2 g</b>	<b>W: 287,3 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>26,3 g</b> <b>Sól: 6,7 g</b> <b>Błonnik: 34,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorą 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 300 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2166 kcal</b> <b>B: 87,0 g</b> <b>T: 86,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>38,0 g</b>	<b>W: 293,1 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>27,8 g</b> <b>Sól: 6,9 g</b> <b>Błonnik: 35,3 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorą 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 300 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2170 kcal</b> <b>B: 88,3 g</b> <b>T: 90,1 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>38,5 g</b>	<b>W: 283,9 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>24,9 g</b> <b>Sól: 6,5 g</b> <b>Błonnik: 34,5 g</b>



*Smacznego*