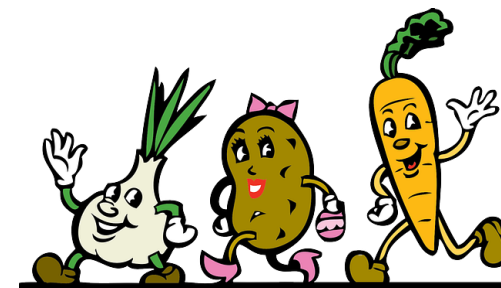


# Jadłospis na 06.07.2024r.

## Sobota DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Szyńka z indyka 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /j,gl,m/, Marchew z groszkiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2148 kcal</b> <b>B: 86,4 g</b> <b>T: 83,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>35,0 g</b>	<b>W: 300,5 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>35,2 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 40,7 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Szyńka z indyka 50 g /*/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /j,gl,m/, Marchew z groszkiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2156 kcal</b> <b>B: 86,0 g</b> <b>T: 81,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>34,8 g</b>	<b>W: 307,1 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>34,1 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 39,6 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szyńka z indyka 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 160 g /j,gl,m/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2078 kcal</b> <b>B: 78,3 g</b> <b>T: 89,1 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>31,8 g</b>	<b>W: 282,8 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>23,7 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 43,2 g</b>



*Smacznego*