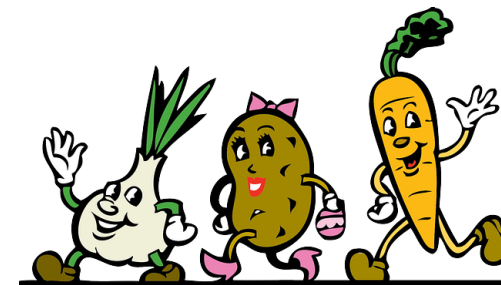


# Jadłospis na 11.06.2024r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krem z białych warzyw 350 ml /s/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Miks sałat 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Banan 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2180 kcal</b> <b>B: 78,3 g</b> <b>T: 96,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,6 g</b>	<b>W: 285,9 g</b> <b>w tym cukry: 38,9 g</b> <b>Sól: 4,2 g</b> <b>Błonnik: 38,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krem z białych warzyw 350 ml /s/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Miks sałat 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2186 kcal</b> <b>B: 77,6 g</b> <b>T: 94,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,3 g</b>	<b>W: 291,4 g</b> <b>w tym cukry: 37,6g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 36,6 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krem z białych warzyw 350 ml /s/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Miks sałat 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2153 kcal</b> <b>B: 79,0 g</b> <b>T: 99,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,9 g</b>	<b>W: 276,4 g</b> <b>w tym cukry: 33,1 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 42,1 g</b>



*Smacznego*