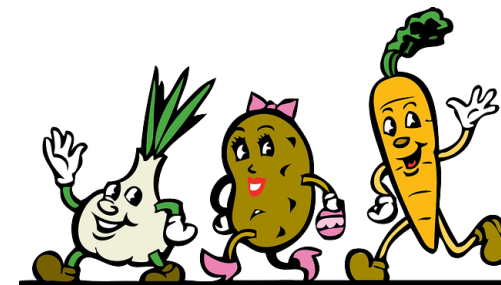


# Jadłospis na 13.06.2024r.

## Czwartek

### DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy z tofu 350 g /so/,	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl,/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli z kaszą kuskus 100 g /r,gl,*/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2105 kcal</b> <b>B: 75,3 g</b> <b>T: 82,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>28,7 g</b>	<b>W: 308,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>33,8 g</b> <b>Sól: 4,8 g</b> <b>Błonnik: 45,0 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy z tofu 350 g /so/,	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl,/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli z kaszą kuskus 100 g /r,gl,*/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2110 kcal</b> <b>B: 74,2 g</b> <b>T: 80,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>28,4 g</b>	<b>W: 314,1 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>32,5 g</b> <b>Sól: 5,0 g</b> <b>Błonnik: 43,0 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy z tofu 350 g /so/,	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli z kaszą kuskus 100 g /r,gl,*/, Sałata 50 g	Kiwi 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2070 kcal</b> <b>B: 76,6 g</b> <b>T: 85,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>29,0 g</b>	<b>W: 295,8 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>22,8 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 48,1 g</b>



*Smacznego*