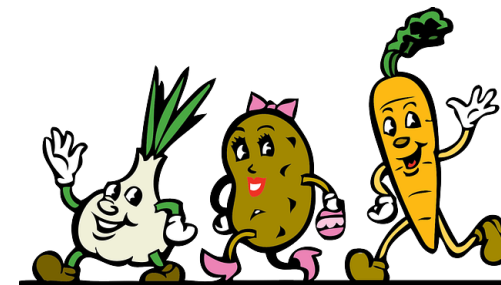


# Jadłospis na 15.06.2024r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Makaron z truskawkami 300 g /j,gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Marchew 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2137kcal</b> <b>B: 85,2 g</b> <b>T: 77,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,9 g</b>	<b>W: 302,1 g</b> <b>w tym cukry: 47,4 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 30,3 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Połędwica sopocka 50 g /gl,so,*/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Makaron z truskawkami 300 g /j,gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Marchew 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2073 kcal</b> <b>B: 83,7 g</b> <b>T: 67,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,9 g</b>	<b>W: 308,8 g</b> <b>w tym cukry: 46,3 g</b> <b>Sól: 5,4 g</b> <b>Błonnik: 28,3 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Makaron z truskawkami 300 g /j,gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Marchew 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2141 kcal</b> <b>B: 90,3 g</b> <b>T: 84,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,0 g</b>	<b>W: 289,3 g</b> <b>w tym cukry: 18,9 g</b> <b>Sól: 5,0 g</b> <b>Błonnik: 36,2 g</b>



*Smacznego*