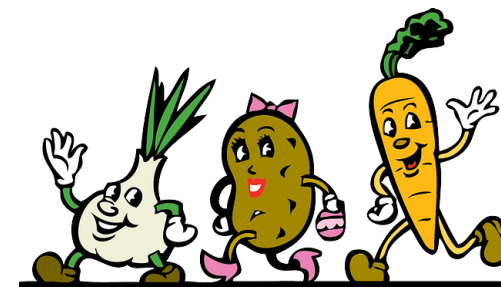


# Jadłospis na 08.07.2024r.

## Poniedziałek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Kapuśniak z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /gl,so,*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Marchew 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2159 kcal</b> <b>B: 95,8 g</b> <b>T: 80,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,3 g</b>	<b>W: 287,7 g</b> <b>w tym cukry: 52,2g</b> <b>Sól: 5,9 g</b> <b>Błonnik: 27,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa ziemniaczana 350 ml /s/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /gl,so,*/, Sałata 50 g	Marchew 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2084 kcal</b> <b>B: 89,8 g</b> <b>T: 75,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,7 g</b>	<b>W: 285,6 g</b> <b>w tym cukry: 52,0 g</b> <b>Sól: 3,8 g</b> <b>Błonnik: 26,8 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Kapuśniak z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ryż z tofu i warzywami 350 g /so,*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15g /m/, Polędwica sopočka 50 g /gl,so,*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Marchew 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2185 kcal</b> <b>B: 103,7 g</b> <b>T: 95,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,8 g</b>	<b>W: 271,5 g</b> <b>w tym cukry: 26,9 g</b> <b>Sól: 6,1 g</b> <b>Błonnik: 44,5 g</b>



*Smacznego*