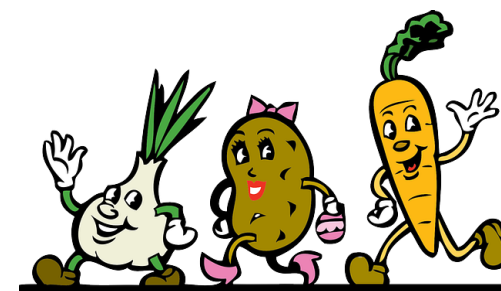


# Jadłospis na 14.07.2024r.

## Niedziela DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kuskus 160 g /gl/, Kalafior 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl./, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /gl,so,*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2211kcal</b> <b>B: 115,9 g</b> <b>T: 89,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,6 g</b>	<b>W: 261,9 g</b> <b>w tym cukry: 33,6 g</b> <b>Sól: 5,2 g</b> <b>Błonnik: 28,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kuskus 160 g /gl/, Kalafior 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl./, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /gl,so,*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2254 kcal</b> <b>B: 118,5 g</b> <b>T: 89,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,6 g</b>	<b>W: 270,8 g</b> <b>w tym cukry: 32,7 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 28,5 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza gryczana 160 g, Kalafior 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15g /m/, Polędwica sopočka 50 g /gl,so,*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2180 kcal</b> <b>B: 116,9 g</b> <b>T: 92,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,9 g</b>	<b>W: 251,6 g</b> <b>w tym cukry: 32,4 g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 32,2 g</b>



*Smacznego*