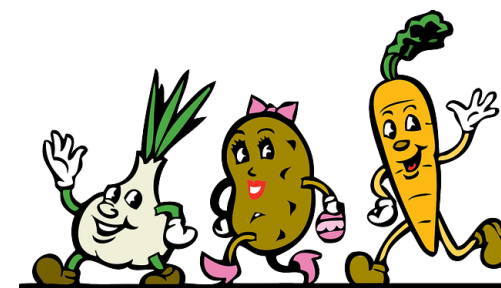


# Jadłospis na 16.07.2024r.

## Wtorek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /g,so,sel/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Naleśniki z serem 2 szt. /j,m,gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek małosolny 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2290 kcal</b> <b>B: 93,0 g</b> <b>T: 99,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,4 g</b>	<b>W: 282,7 g</b> <b>w tym cukry: 53,8 g</b> <b>Sól: 5,1 g</b> <b>Błonnik: 28,5 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /g,so,sel/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g /m,gl/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /g,so,sel/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Brzoskwinia 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2090 kcal</b> <b>B: 83,0 g</b> <b>T: 84,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,0 g</b>	<b>W: 277,9 g</b> <b>w tym cukry: 43,6 g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 28,9 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g /m,gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek małosolny 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2060 kcal</b> <b>B: 84,9 g</b> <b>T: 87,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,5 g</b>	<b>W: 260,0 g</b> <b>w tym cukry: 28,8 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 29,1 g</b>



*Smacznego*