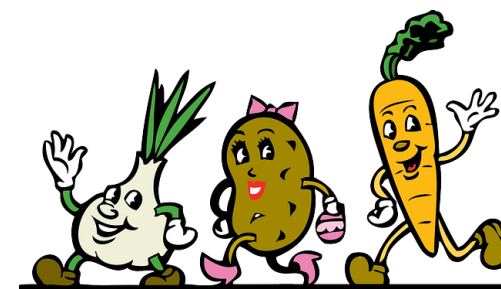


# Jadłospis na 21.07.2024r.

## Niedziela DZIECI

| DIETA  | Śniadanie  | Obiad  | Kolacja   | Podwieczorek  | Posiłek wieczorny        | Wartość odżywcza   |  |
|--|--|--|---|---------------|--------------------------|--|--|
| <b>PODSTAWOWA</b>                                      | Herbata 200 ml<br>Chleb żytni 100 g /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Ser żółty 50 g /m/,<br>Pomidor 1 szt.      | Herbata 200 ml<br>Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/,<br>Pulpet w sosie koperkowym 180 g /gl,s,m/,<br>Kasza jęczmienna 160 g /gl/,<br>Buraczki na gęsto 120 g /gl/   | Herbata 200 ml<br>Chleb pszenny 100 g /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Sałatka z ciecierzycy 100 g /m/,<br>Sałata 50 g | Banan 1 szt.  | Serek wiejski 1 szt. /m/ | <b>E: 2454 kcal</b><br><b>B: 96,4 g</b><br><b>T: 100,7 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,5 g</b> | <b>W: 324,7 g</b><br><b>w tym cukry: 40,1 g</b><br><b>Sól: 6,2 g</b><br><b>Błonnik: 35,6 g</b> |
| <b>ŁATWOSTRAWNA</b>                                    | Herbata 200 ml<br>Chleb pszenny 100 g /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Mozzarella 1 szt. /m/,<br>Pomidor 1 szt. | Herbata 200 ml<br>Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/,<br>Pulpet w sosie koperkowym 180 g /gl,s,m/,<br>Kasza jęczmienna 160 g /gl/,<br>Buraczki na gęsto 120 g /gl/   | Herbata 200 ml<br>Chleb pszenny 100 g /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Sałatka z ciecierzycy 100 g /m/,<br>Sałata 50 g | Banan 1 szt.  | Serek wiejski 1 szt. /m/ | <b>E: 2449 kcal</b><br><b>B: 97,2 g</b><br><b>T: 95,8 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,7 g</b>  | <b>W: 332,2 g</b><br><b>w tym cukry: 41,0 g</b><br><b>Sól: 5,5 g</b><br><b>Błonnik: 34,5 g</b> |
| <b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH</b> | Herbata 200 ml<br>Chleb żytni 100 g /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Mozzarella 1 szt. /m/,<br>Pomidor 1 szt.   | Herbata 200 ml<br>Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/,<br>Pulpet w sosie koperkowym 180 g /gl,s,m/,<br>Kasza jęczmienna 160 g /gl/,<br>Surówka z buraczków 120 g /gl/ | Herbata 200 ml<br>Chleb żytni 100 g /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Sałatka z ciecierzycy 100 g /m/,<br>Sałata 50 g   | Jabłko 1 szt. | Serek wiejski 1 szt. /m/ | <b>E: 2357 kcal</b><br><b>B: 94,0 g</b><br><b>T: 96,9 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,7 g</b>  | <b>W: 315,6 g</b><br><b>w tym cukry: 34,7 g</b><br><b>Sól: 5,5 g</b><br><b>Błonnik: 39,8 g</b> |



*Smacznego*