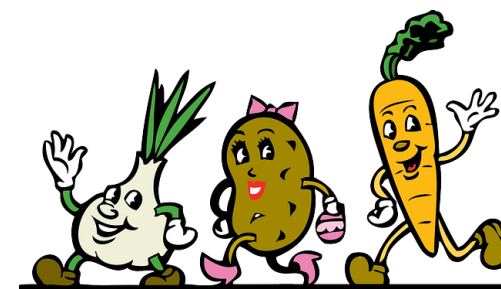


# Jadłospis na 28.07.2024r.

## Niedziela DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kuskus 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl,/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2106 kcal</b> <b>B: 107,4 g</b> <b>T: 77,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,8 g</b>	<b>W: 273,6 g</b> <b>w tym cukry: 33,9 g</b> <b>Sól: 6,0 g</b> <b>Błonnik: 29,5 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/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kuskus 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl,/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2144 kcal</b> <b>B: 109,4 g</b> <b>T: 76,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,8 g</b>	<b>W: 281,6 g</b> <b>w tym cukry: 33,0 g</b> <b>Sól: 4,2 g</b> <b>Błonnik: 29,7 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza gryczana 160 g Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2090 kcal</b> <b>B: 108,8 g</b> <b>T: 78,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,4 g</b>	<b>W: 269,5 g</b> <b>w tym cukry: 32,4 g</b> <b>Sól: 5,7 g</b> <b>Błonnik: 34,3 g</b>



*Smacznego*