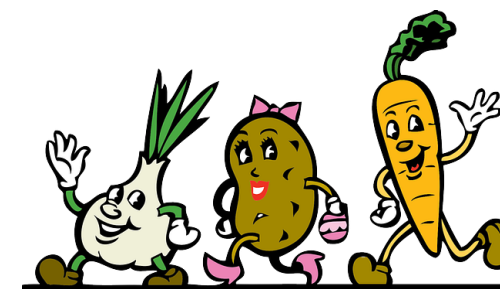


# Jadłospis na 07.08.2024r.

## Środa DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Ser żółty /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml /s,gl,j,*/, Kotlet z piersi 1 szt. /gl,j,*/, Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2332 kcal</b> <b>B: 100,6 g</b> <b>T: 93,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,2 g</b>	<b>W: 302,5 g</b> <b>w tym cukry: 52,7 g</b> <b>Sól: 5,7 g</b> <b>Błonnik: 30,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml /s,gl,j,*/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2250 kcal</b> <b>B: 97,6 g</b> <b>T: 86,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,6 g</b>	<b>W: 298,2 g</b> <b>w tym cukry: 54,5 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 29,1 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml /s,gl,j,*/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Awokado ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2064 kcal</b> <b>B: 103,7 g</b> <b>T: 95,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,1 g</b>	<b>W: 229,5 g</b> <b>w tym cukry: 16,3 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 32,0 g</b>



*Smacznego*