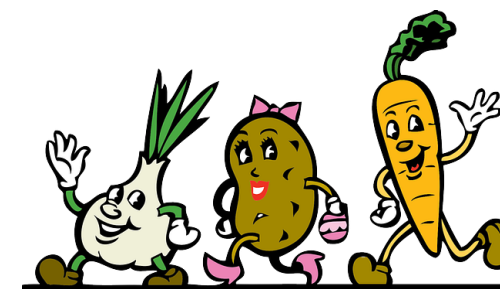


# Jadłospis na 08.08.2024r.

## Czwartek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /gl,so,*/, Ogórek zielony 1/4 szt. ,	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s/, Kotlet z jaj 1 szt. /gl,j,*/, Ziemniaki 180 g Szpinak na gęsto 120 g /m,gl/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2383 kcal</b> <b>B: 114,5 g</b> <b>T: 99,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>41,4 g</b>	<b>W: 293,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>32,6 g</b> <b>Sól: 5,1 g</b> <b>Błonnik: 37,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /gl,so,*/, Pomidor 1 szt. ,	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s/, Jajko w sosie 160 g /gl,j,m,*/, Ziemniaki 180 g Szpinak na gęsto 120 g /m,gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 50 g	Brzoskwinia 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2139 kcal</b> <b>B: 103,9 g</b> <b>T: 81,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>36,1 g</b>	<b>W: 282,3 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>32,1 g</b> <b>Sól: 4,4 g</b> <b>Błonnik: 36,5 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /gl,so,*/, Ogórek zielony 1/4 szt. ,	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s/, Jajko w sosie 160 g /gl,j,m,*/, Ziemniaki 180 g Szpinak na gęsto 120 g /m,gl/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2194 kcal</b> <b>B: 105,2 g</b> <b>T: 94,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>39,6 g</b>	<b>W: 268,4 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>34,3 g</b> <b>Sól: 4,4 g</b> <b>Błonnik: 38,9 g</b>



*Smacznego*