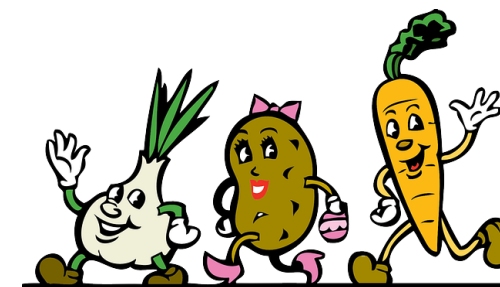


# Jadłospis na 17.08.2024r.

## Sobota DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierka 350 ml /m,j,gl/ Grahamka 1 szt. /gl/ Masło 15 g /m/ Ser żółty 50 g /m/ Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g Kalafior 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /se,so,gl/ Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Ogórek małosolny 1 szt.	Banan 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2416 kcal</b> <b>B: 115,8 g</b> <b>T: 94,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,9 g</b>	<b>W: 310,7 g</b> <b>w tym cukry: 42,1 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 37,0 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierka 350 ml /m,j,gl/ Grahamka 1 szt. /gl/ Masło 15 g /m/ Twaróg z kiełkami 70 g /m/ Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g Kalafior 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /se,so,gl/ Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2353 kcal</b> <b>B: 115,2 g</b> <b>T: 86,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,1 g</b>	<b>W: 313,9 g</b> <b>w tym cukry: 44,3 g</b> <b>Sól: 2,8 g</b> <b>Błonnik: 37,5 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 15 g /m/ Twaróg z kiełkami 70 g /m/ Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g Kalafior 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 15 g /m/ Hummus 1 szt. /se/ Ogórek małosolny 1 szt.	Kiwi 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2126 kcal</b> <b>B: 104,4 g</b> <b>T: 79,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,8 g</b>	<b>W: 285,1 g</b> <b>w tym cukry: 18,6 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 39,3 g</b>



*Smacznego*