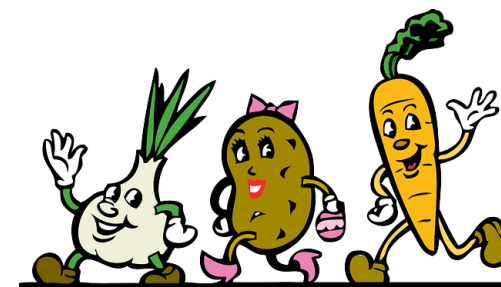


# Jadłospis na 19.08.2024r.

## Poniedziałek

### DZIECI

| DIETA   | Śniadanie  | Obiad   | Kolacja   | Podwieczorek | Posiłek wieczorny               | Wartość odżywcza   |  |
|---|--|---|---|--------------|---------------------------------|--|--|
| <b>PODSTAWOWA</b>                                       | Herbata 200 ml<br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/,<br>Bułka 1 szt. /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Jajko 1 szt. /j/,<br>Pomidor 1 szt. | Herbata 200 ml<br>Zupa ryżowa 350 ml /s/,<br>Pierś pieczona 1 szt. /gl,j,*/,<br>Ziemniaki 180 g<br>Mieszanka warzyw gotowanych 120 g        | Herbata 200 ml<br>Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Twaróg z kielkami 70 g /m/,<br>Ogórek zielony ¼ szt. | Banan 1 szt. | Serek homogenizowany 1 szt. /m/ | <b>E: 2243 kcal</b><br><b>B: 101,7 g</b><br><b>T: 95,8 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,3 g</b> | <b>W: 271,6 g</b><br><b>w tym cukry: 39,2 g</b><br><b>Sól: 3,2 g</b><br><b>Błonnik: 29,1 g</b> |
| <b>ŁATWOSTRAWNA</b>                                     | Herbata 200 ml<br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/,<br>Bułka 1 szt. /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Jajko 1 szt. /j/,<br>Pomidor 1 szt. | Herbata 200 ml<br>Zupa ryżowa 350 ml /s/,<br>Pierś gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/,<br>Ziemniaki 180 g<br>Mieszanka warzyw gotowanych 120 g | Herbata 200 ml<br>Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Twaróg z kielkami 70 g /m/,<br>Sałata 50 g           | Banan 1 szt. | Serek homogenizowany 1 szt. /m/ | <b>E: 2268 kcal</b><br><b>B: 110,7 g</b><br><b>T: 99,9 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,0 g</b> | <b>W: 262,2g</b><br><b>w tym cukry: 39,8 g</b><br><b>Sól: 3,0 g</b><br><b>Błonnik: 29,1 g</b>  |
| <b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b> | Herbata 200 ml<br>Chleb żytni 100 g /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Jajko 2 szt. /j/,<br>Pomidor 1 szt.  | Herbata 200 ml<br>Zupa ryżowa 350 ml /s/,<br>Pierś gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/,<br>Ziemniaki 180 g<br>Mieszanka warzyw gotowanych 120 g | Herbata 200 ml<br>Chleb żytni 100 g /gl/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Twaróg z kielkami 70 g /m/,<br>Ogórek zielony ¼ szt.                | Kiwi 1 szt.  | Serek homogenizowany 1 szt. /m/ | <b>E: 2055 kcal</b><br><b>B: 93,3 g</b><br><b>T: 100,6 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,1 g</b> | <b>W: 225,4 g</b><br><b>w tym cukry: 13,8 g</b><br><b>Sól: 3,0 g</b><br><b>Błonnik: 31,5 g</b> |



*Smacznego*