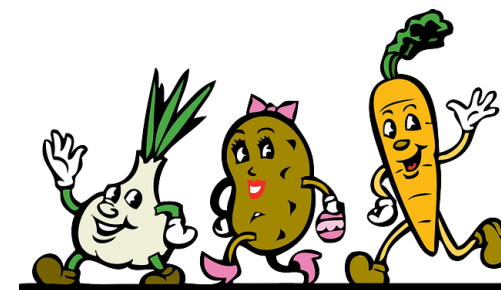


# Jadłospis na 23.08.2024r.

## Piątek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk z pieca 100 g /r,s/, Sałatka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Ogórek małosolny 1 szt.	Nektarynka 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2190 kcal</b> <b>B: 104,5 g</b> <b>T: 95,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,0 g</b>	<b>W: 259,7 g</b> <b>w tym cukry: 39,3 g</b> <b>Sól: 4,2 g</b> <b>Błonnik: 33,5 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk z pieca 100 g /r,s/, Jarzynka po grecku 120 g /s,* /	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Sałata 50 g	Nektarynka 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2153 kcal</b> <b>B: 106,0 g</b> <b>T: 91,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,7 g</b>	<b>W: 264,6 g</b> <b>w tym cukry: 42,8 g</b> <b>Sól: 3,7 g</b> <b>Błonnik: 39,1 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Jajko 2 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk z pieca 100 g /r,s/, Sałatka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Ogórek małosolny 1 szt.	Nektarynka 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2064 kcal</b> <b>B: 98,7 g</b> <b>T: 93,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,3 g</b>	<b>W: 243,8 g</b> <b>w tym cukry: 26,7 g</b> <b>Sól: 4,1 g</b> <b>Błonnik: 36,9 g</b>



*Smacznego*