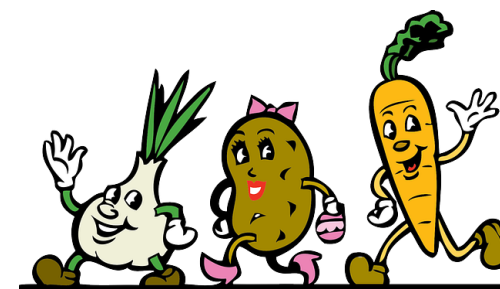


# Jadłospis na 20.10.2024r.

## Niedziela

### DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g <sub>żyt.</sub> , g <sub>jęcz.</sub> /, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Mieszanka warzyw gotowana na parze 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g <sub>psz.</sub> , g <sub>żyt.</sub> /, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2578 kcal</b> <b>B: 131,9 g</b> <b>T: 103,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>39,6 g</b>	<b>W: 323,2 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>33,3 g</b> <b>Sól: 3,7 g</b> <b>Błonnik: 45,4 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml, Chleb pszenny 100 g / g <sub>psz.</sub> , g <sub>żyt.</sub> /, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g, Udko gotowane w sosie 1 szt. /s, g <sub>psz.</sub> */, Mieszanka warzyw gotowana na parze 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g <sub>psz.</sub> , g <sub>żyt.</sub> /, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2624 kcal</b> <b>B: 134,0 g</b> <b>T: 103,8 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>39,5 g</b>	<b>W: 332,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>33,0 g</b> <b>Sól: 3,7 g</b> <b>Błonnik: 45,7 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g <sub>żyt.</sub> , g <sub>jęcz.</sub> /, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g, Udko gotowane w sosie 1 szt. /s, g <sub>psz.</sub> */, Mieszanka warzyw gotowana na parze 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g <sub>żyt.</sub> , g <sub>jęcz.</sub> /, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2578 kcal</b> <b>B: 131,6 g</b> <b>T: 104,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>39,6 g</b>	<b>W: 325,0 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>35,3 g</b> <b>Sól: 3,7 g</b> <b>Błonnik: 48,3 g</b>



*Smacznego*