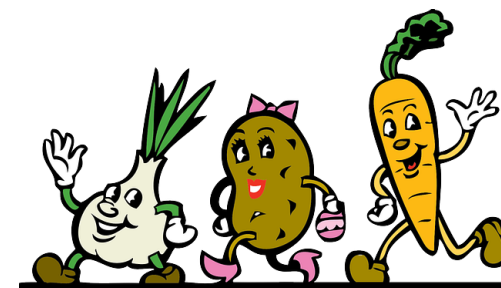


# Jadłospis na 21.04.2024r.

## Niedziela

### DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /so,*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2084 kcal</b> <b>B: 77,1 g</b> <b>T: 87,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>33,2 g</b>	<b>W: 283,3 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>30,6 g</b> <b>Sól: 4,8 g</b> <b>Błonnik: 37,3 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /so,*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2077 kcal</b> <b>B: 75,9 g</b> <b>T: 85,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>33,0 g</b>	<b>W: 286,7 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>32,0 g</b> <b>Sól: 5,0 g</b> <b>Błonnik: 36,9 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /so,*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2091 kcal</b> <b>B: 78,3 g</b> <b>T: 89,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>33,5 g</b>	<b>W: 279,9 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>29,2 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 37,7 g</b>



*Smacznego*