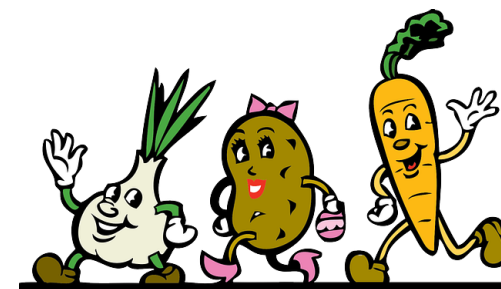


# Jadłospis na 19.05.2024r.

## Niedziela

### DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2107 kcal</b> <b>B: 82,7 g</b> <b>T: 84,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,7 g</b>	<b>W: 287,0 g</b> <b>w tym cukry: 34,8 g</b> <b>Sól: 5,7 g</b> <b>Błonnik: 33,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2254 kcal</b> <b>B: 103,1 g</b> <b>T: 86,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,9 g</b>	<b>W: 296,4 g</b> <b>w tym cukry: 39,3 g</b> <b>Sól: 5,3 g</b> <b>Błonnik: 31,0 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt. .	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2087 kcal</b> <b>B: 83,6 g</b> <b>T: 86,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,0 g</b>	<b>W: 278,8 g</b> <b>w tym cukry: 36,1 g</b> <b>Sól: 5,5 g</b> <b>Błonnik: 36,0 g</b>



*Smacznego*