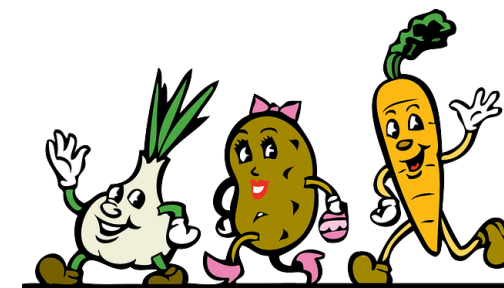


# Jadłospis na 21.05.2024r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,j,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2616 kcal</b> <b>130,5 g</b> <b>91,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,5 g</b>	<b>B: W: 349,9 g</b> <b>T: w tym cukry: 63,1 g</b> <b>Sól: 4,4 g</b> <b>Błonnik: 34,7 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2402 kcal</b> <b>B: 122,9 g</b> <b>T: 72,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,0 g</b>	<b>W: 345,4 g</b> <b>w tym cukry: 48,4 g</b> <b>Sól: 4,1 g</b> <b>Błonnik: 34,2 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2329 kcal</b> <b>B: 122,2 g</b> <b>T: 74,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,4 g</b>	<b>W: 325,1 g</b> <b>w tym cukry: 40,8 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 36,9 g</b>



*Smacznego*