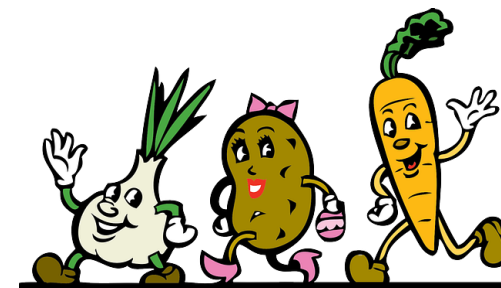


# Jadłospis na 01-05-2024 r.

## Środa DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 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/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2137 kcal</b> <b>B: 85,9 g</b> <b>T: 90,1 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>35,6 g</b>	<b>W: 279,3 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>23,7 g</b> <b>Sól: 5,0 g</b> <b>Błonnik: 34,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2242 kcal</b> <b>B: 105,7 g</b> <b>T: 98,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>40,6 g</b>	<b>W: 266,2 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>30,0 g</b> <b>Sól: 3,6g</b> <b>Błonnik: 33,4 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 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/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2315 kcal</b> <b>B: 106,2 g</b> <b>T: 98,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>40,7 g</b>	<b>W: 283,9 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>27,9 g</b> <b>Sól: 4,1 g</b> <b>Błonnik: 34,6 g</b>



*Smacznego*