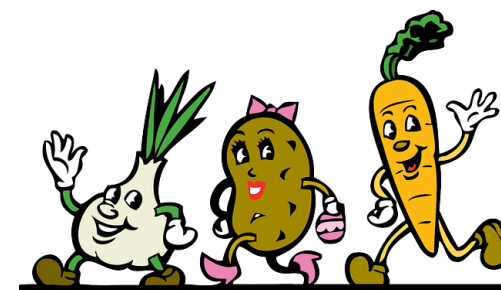


# Jadłospis na 16-04-2024 r.

## Wtorek 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/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2144 kcal</b> <b>B: 86,7 g</b> <b>T: 77,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,2 g</b>	<b>W: 302,8 g</b> <b>w tym cukry: 41,1 g</b> <b>Sól: 6,9 g</b> <b>Błonnik: 31,5 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2033 kcal</b> <b>B: 81,9 g</b> <b>T: 76,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,7 g</b>	<b>W: 282,5 g</b> <b>w tym cukry: 38,7 g</b> <b>Sól: 6,4 g</b> <b>Błonnik: 26,5 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 pomidorowa z ryżem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2069 kcal</b> <b>B: 85,2 g</b> <b>T: 80,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,3 g</b>	<b>W: 283,6 g</b> <b>w tym cukry: 26,5 g</b> <b>Sól: 6,6 g</b> <b>Błonnik: 36,1 g</b>



*Smacznego*