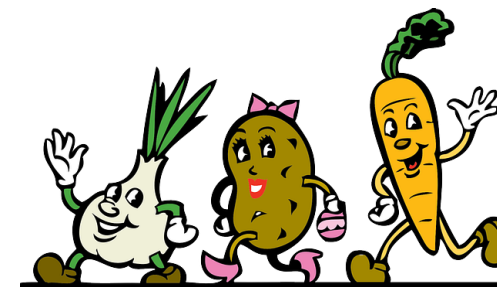


Jadłospis na 03.01.2025r.

Piątek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m/, Grahamka 1 szt. / g _{pszc} , g _{lyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 1 szt. /r, g _{pszc} , j, */, Surówka z kiszonej kapusty 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{pszc} , g _{lyt} , g _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{pszc} / smaki: truskawkowy, agodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2261 kcal B: 87,4 g T: 103,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,2 g	W: 275,5 g w tym cukry: 42,9 g Sól: 5,2 g Błonnik: 30,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m/, Grahamka 1 szt. / g _{pszc} , g _{lyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 1 szt. /r, g _{pszc} , j, */, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{pszc} , g _{lyt} , g _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{pszc} / smaki: truskawkowy, agodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2134 kcal B: 99,3 g T: 86,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,4 g	W: 269,5 g w tym cukry: 44,6 g Sól: 5,2 g Błonnik: 31,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{lyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 1 szt. /r, g _{pszc} , j, */, Surówka z kiszonej kapusty 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{lyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2010 kcal B: 93,2 g T: 90,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,3 g	W: 239,0 g w tym cukry: 34,7 g Sól: 5,8 g Błonnik: 33,9 g



Smacznego