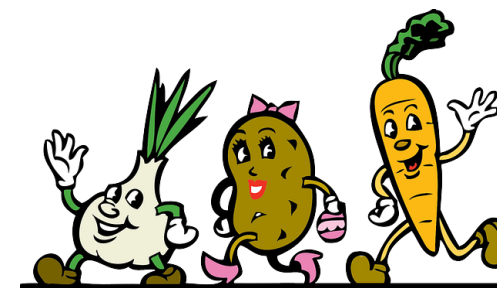


Jadłospis na 10.01.2025r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/ Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 ml /m/ Bułka pszenna 1 szt. / g _{łpsz} , m /, Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz ukraiński zabieleny 300 ml /s, m, /*/ Naleśniki z serem 2 szt. /g _{łpsz} , j, m, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łows} , se, so, /*/ Masło 15 g /m/ Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{łpsz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2570 kcal B: 99,1 g T: 117,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 49,2 g	W: 300,5 g w tym cukry: 71,9 g Sól: 4,4 g Błonnik: 22,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/ Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 ml /m/ Bułka pszenna 1 szt. / g _{łpsz} , m /, Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, /*/ Naleśniki z serem 2 szt. /g _{łpsz} , j, m, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łows} , se, so, /*/ Masło 15 g /m/ Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{łpsz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2574 kcal B: 98,1 g T: 115,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 49,0 g	W: 305,5 g w tym cukry: 71,1 g Sól: 4,5 g Błonnik: 20,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plastry /m/ Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz ukraiński zabieleny 300 ml /s, m, /*/ Naleśniki z fetą i szpinakiem 2 szt. /g _{łpsz} , j, m, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/ Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2213 kcal B: 81,6 g T: 107,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,0 g	W: 261,0 g w tym cukry: 33,1 g Sól: 6,1 g Błonnik: 31,1 g



Smacznego