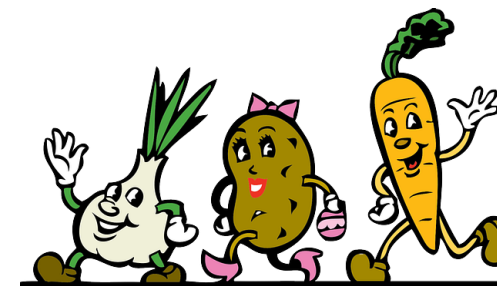


Jadłospis na 17.01.2025r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 ml /m,*/, Grahamka 1 szt. / g _{pszc} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabelany 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 1 szt. /r, g _{pszc} , j, */, Surówka z kiszanej kapusty 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{pszc} , 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 _{pszc} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2246 kcal B: 78,3 g T: 106,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,8 g	W: 270,2 g w tym cukry: 62,5 g Sól: 4,9 g Błonnik: 26,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 ml /m/, Grahamka 1 szt. / g _{pszc} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabelany 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 1 szt. /r, g _{pszc} , j, */, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{pszc} , 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 _{pszc} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2204 kcal B: 86,3 g T: 99,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,3 g	W: 267,9 g w tym cukry: 54,2 g Sól: 4,8 g Błonnik: 27,5 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 czerwony z ziemniakami zabelany 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 1 szt. /r, g _{pszc} , j, */, Surówka z kiszanej kapusty 120 g	Kiwi 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: 2092 kcal B: 89,7 g T: 104,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,8 g	W: 229,7 g w tym cukry: 33,7 g Sól: 5,7 g Błonnik: 30,7 g



Smacznego