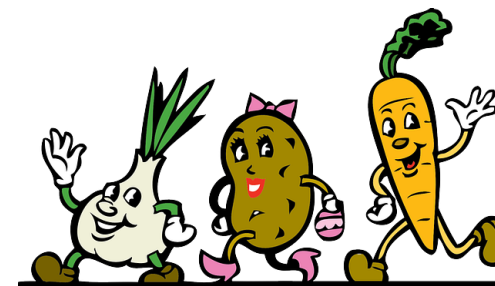


# Jadłospis na 24.01.2025r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 ml /m,*/, Grahamka 1 szt. / g <sub>łpszr</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łqcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Papryka ¼ 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 <sub>łpszr</sub> , j, */, Surówka z kiszonej kapusty 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g <sub>łpszr</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łowsr</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g <sub>łpszr</sub> / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	<b>E: 2155 kcal</b> <b>B: 78,6 g</b> <b>T: 95,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,5 g</b>	<b>W: 271,1 g</b> <b>w tym cukry: 69,7 g</b> <b>Sól: 4,2 g</b> <b>Błonnik: 26,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 ml /m,*/, Grahamka 1 szt. / g <sub>łpszr</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łqcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Skyr 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 <sub>łpszr</sub> , j, */, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g <sub>łpszr</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łowsr</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g <sub>łpszr</sub> / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	<b>E: 2121 kcal</b> <b>B: 84,2 g</b> <b>T: 86,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,0g</b>	<b>W: 278,0 g</b> <b>w tym cukry: 62,4 g</b> <b>Sól: 3,8 g</b> <b>Błonnik: 28,6 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łpszr</sub> /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Papryka ¼ 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 <sub>łpszr</sub> , j, */, Surówka z kiszonej kapusty 120 g	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łpszr</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2204 kcal</b> <b>B: 101,7 g</b> <b>T: 108,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,6 g</b>	<b>W: 243,4 g</b> <b>w tym cukry: 40,2 g</b> <b>Sól: 4,8 g</b> <b>Błonnik: 29,5g</b>



*Smacznego*