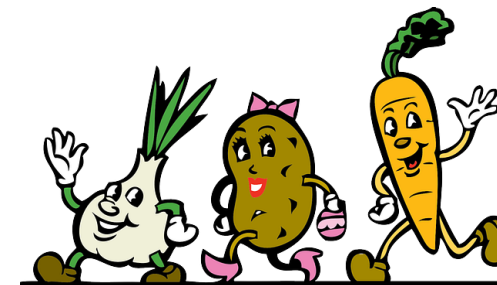


Jadłospis na 31.01.2025r.

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 _{psz} , g _{zyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Syr 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 smażony 1 szt. /r, g _{psz} , j, */, Surówka z kiszanej kapusty 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{psz} , g _{zyt} , 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 _{psz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2284 kcal B: 78,8 g T: 99,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,7 g	W: 295,0 g w tym cukry: 61,6 g Sól: 4,6 g Błonnik: 26,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 ml /m,*/, Grahamka 1 szt. / g _{psz} , g _{zyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Syr 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, s, */, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{psz} , g _{zyt} , 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 _{psz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2206 kcal B: 87,4 g T: 94,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,5g	W: 280,0 g w tym cukry: 60,5 g Sól: 4,1 g Błonnik: 30,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{zyt} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Syr 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, s, */, Surówka z kiszanej kapusty 120 g	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g _{zyt} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2201 kcal B: 96,3 g T: 110,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,1g	W: 238,3 g w tym cukry: 41,6g Sól: 46 g Błonnik: 33,8g



Smacznego