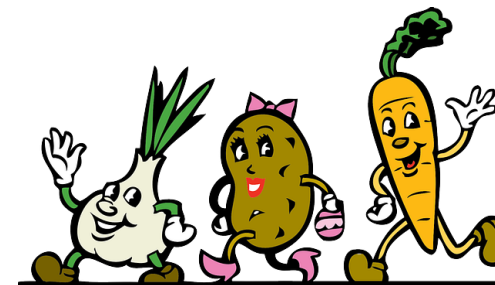


Jadłospis na 07.02.2025r.

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 _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} / 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 smażony 1 szt. /r, g _{łpsz} , j, */ Surówka z kiszanej kapusty 120 g	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: 2304 kcal B: 81,8 g T: 96,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,2 g	W: 306,5 g w tym cukry: 66,2 g Sól: 4,6 g Błonnik: 29,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/ Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 ml /m,*/ Grahamka 1 szt. / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} / 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, s, */ Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	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: 2239 kcal B: 89,5 g T: 91,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,0 g	W: 295,2 g w tym cukry: 64,5 g Sól: 4,1 g Błonnik: 32,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łpsz} / 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, s, */ Surówka z kiszanej kapusty 120 g	Awokado ¼ szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łpsz} / Masło 15 g /m/ Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2200 kcal B: 97,2 g T: 112,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,1 g	W: 234,7 g w tym cukry: 31,2g Sól: 4,7 g Błonnik: 34,2 g



Smacznego