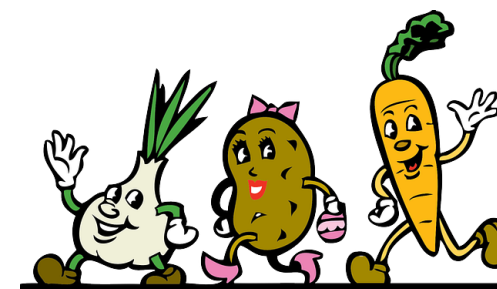


Jadłospis na 14.02.2025r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, gl <sub>psz</sub> */, Grahamka 1 szt. / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz ukraiński zabieleny 300 ml /s, m, */, Naleśniki z dżemem 2 szt. /gl <sub>psz</sub> , j, m, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>łows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl <sub>psz</sub> / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	<b>E: 2454 kcal</b> <b>B: 88,4 g</b> <b>T: 104,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,9 g</b>	<b>W: 316,7 g</b> <b>w tym cukry: 71,3 g</b> <b>Sól: 4,8 g</b> <b>Błonnik: 29,2 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, gl <sub>psz</sub> */, Grahamka 1 szt. / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Roszponka 10 g	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Naleśniki z dżemem 2 szt. /gl <sub>psz</sub> , j, m, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>łows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl <sub>psz</sub> / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	<b>E: 2392 kcal</b> <b>B: 81,4 g</b> <b>T: 101,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,5g</b>	<b>W: 307,1 g</b> <b>w tym cukry: 74,7 g</b> <b>Sól: 5,0 g</b> <b>Błonnik: 21,5 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz ukraiński zabieleny 300 ml /s, m, */, Naleśniki z fetą i szpinakiem 2 szt. /gl <sub>psz</sub> , j, m, */	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2234 kcal</b> <b>B: 84,7 g</b> <b>T: 100,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,9g</b>	<b>W: 280,8 g</b> <b>w tym cukry: 41,0 g</b> <b>Sól: 4,5 g</b> <b>Błonnik: 33,7 g</b>



*Smacznego*