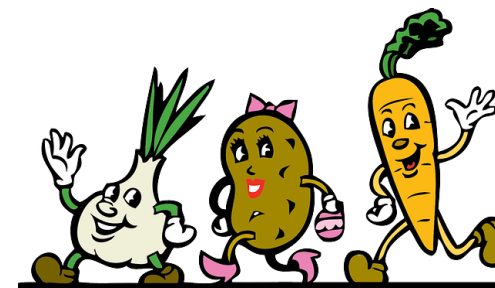


# Jadłospis na 04.04.2025r.

## 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. / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabelany 300 ml /s, m, *// Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 100 /r, gl <sub>psz</sub> , j, m, *// Surówka z marchewki 120 g /*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>ows</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: 2356 kcal</b> <b>B: 84,5 g</b> <b>T: 96,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,4 g</b>	<b>W: 316,1 g</b> <b>w tym cukry: 69,4 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 31,2 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/ Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 ml /m, *// Grahamka 1 szt. / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabelany 300 ml /s, m, *// Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 100 /r, s, *// Surówka z marchewki 120 g /*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>ows</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: 2214 kcal</b> <b>B: 88,6 g</b> <b>T: 91,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,9 g</b>	<b>W: 285,7 g</b> <b>w tym cukry: 64,1 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 28,5 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabelany 300 ml /s, m, *// Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 100 /r, s, *// Surówka z marchewki 120 g /*/	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, *//	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2260 kcal</b> <b>B: 100,0 g</b> <b>T: 108,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,6 g</b>	<b>W: 259,3 g</b> <b>w tym cukry: 48,4 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 37,9 g</b>



*Smacznego*