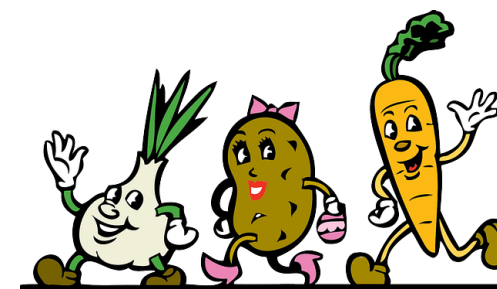


Jadłospis na 14.03.2025r.

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,/g <sub>pszc</sub> */, Grahamka 1 szt. / g <sub>pszc</sub> , g <sub>lyt</sub> , g <sub>lęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz ukraiński 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk zapiekany 100 /r, g <sub>pszc</sub> , j, m, */, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g <sub>pszc</sub> , g <sub>lyt</sub> , g <sub>lows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g <sub>pszc</sub> / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	<b>E: 2310 kcal</b> <b>B: 88,3 g</b> <b>T: 99,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,0 g</b>	<b>W: 294,0 g</b> <b>w tym cukry: 70,1 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 30,0 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/ Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m,/g <sub>pszc</sub> */, Grahamka 1 szt. / g <sub>pszc</sub> , g <sub>lyt</sub> , g <sub>lęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Miks sałat 10 g	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk zapiekany 100 /r, g <sub>pszc</sub> , j, m, */, Brokuł gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g <sub>pszc</sub> , g <sub>lyt</sub> , g <sub>lows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g <sub>pszc</sub> / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	<b>E: 2192 kcal</b> <b>B: 85,3 g</b> <b>T: 97,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,4 g</b>	<b>W: 266,7 g</b> <b>w tym cukry: 64,2 g</b> <b>Sól: 3,7 g</b> <b>Błonnik: 23,5 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g <sub>lyt</sub> , g <sub>lęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz ukraiński 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk zapiekany 100 /r, g <sub>pszc</sub> , j, m, */, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g <sub>lyt</sub> , g <sub>lęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, */,	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2230 kcal</b> <b>B: 98,6 g</b> <b>T: 107,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,2g</b>	<b>W: 251,8 g</b> <b>w tym cukry: 41,6 g</b> <b>Sól: 4,1 g</b> <b>Błonnik: 36,1 g</b>



*Smacznego*