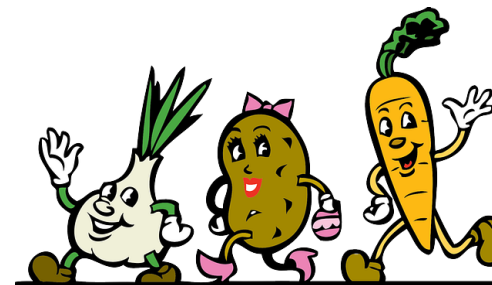


Jadłospis na 21.03.2025r.

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 _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 100 /r, g _{psz} , j, m, */, Surówka z marchwi i chrzanu 120 g /ds,*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{psz} , 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 _{psz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2343 kcal B: 81,5 g T: 101,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,6 g	W: 307,4 g w tym cukry: 68,4 g Sól: 4,1 g Błonnik: 31,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 ml /m,*/, Grahamka 1 szt. / g _{psz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Roszponka 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 _{psz} , j, m, */, Surówka z marchwi 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{psz} , 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 _{psz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2239 kcal B: 86,1 g T: 95,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,1 g	W: 285,8 g w tym cukry: 64,1 g Sól: 4,01 g Błonnik: 28,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk zapiekany 100 /r, g _{psz} , j, m, */, Surówka z marchwi i chrzanu 120 g /ds,*/	Awokado ¼ szt. t.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kefir 1 szt. /m/	E: 2226 kcal B: 85,9 g T: 114,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,1 g	W: 250,3 g w tym cukry: 40,0 g Sól: 4,2 g Błonnik: 37,8 g



Smacznego