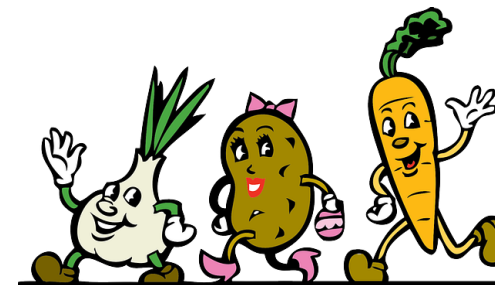


Jadłospis na 28.03.2025r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/ Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, gl _{psz} /*/ Grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Skr 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabelany 300 ml /s, m, /*/ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 100 /r, gl _{psz} , j, m, /*/ Surówka z marchewki 120 g /*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, /*/ Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, /*/	Deser mleczno - ryżowy z owocami 1 szt. /m, gl _{psz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiński, wiśniowy	E: 2323 kcal B: 77,1 g T: 97,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,9 g	W: 315,4 g w tym cukry: 70,0 g Sól: 3,6 g Błonnik: 32,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/ Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, gl _{psz} /*/ Grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Skr 1 szt. /m/, Miks sałat 10 g	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 _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, /*/ Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, /*/	Deser mleczno - ryżowy z owocami 1 szt. /m, gl _{psz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiński, wiśniowy	E: 2184 kcal B: 81,0 g T: 92,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,4 g	W: 285,0 g w tym cukry: 64,4 g Sól: 3,5 g Błonnik: 28,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Skr 1 szt. /m/, Papryka ¼ 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 /*/	Awokado ¼ szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, /*/	Kefir 1 szt. /m/	E: 2205 kcal B: 81,8 g T: 113,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,7g	W: 253,5 g w tym cukry: 41,1 g Sól: 3,6 g Błonnik: 39,6 g



Smacznego