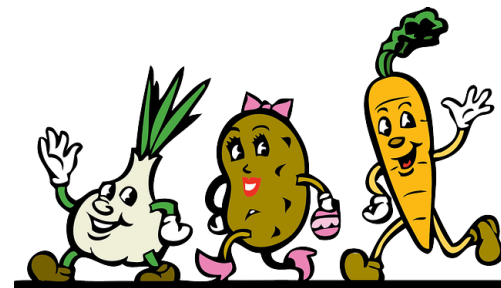


# Jadłospis na 04.12.2024r.

Środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>pszz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ryżem brązowym zabieleną 350 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpeciki z indyka 2 szt. w sosie koperkowym /gl <sub>pszz</sub> , j, m, */, Surówka z buraczków 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> / Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, j, go, */ Ogórek zielony ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl <sub>ows</sub> /  smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	<b>E: 2450 kcal</b> <b>B: 117,2 g</b> <b>T: 106,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 46,3 g</b>	<b>W: 291,2 g</b> <b>w tym cukry: 61,6 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 36,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>pszz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ryżem brązowym zabieleną 350 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpeciki z indyka 2 szt. w sosie koperkowym /gl <sub>pszz</sub> , j, m, */, Surówka z buraczków 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl <sub>pszz</sub> , gl <sub>zyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, j, go, */ Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl <sub>ows</sub> /  smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	<b>E: 2443 kcal</b> <b>B: 115,6 g</b> <b>T: 104,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,9 g</b>	<b>W: 293,6 g</b> <b>w tym cukry: 60,4 g</b> <b>Sól: 4,1 g</b> <b>Błonnik: 34,0 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> / Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ryżem brązowym zabieleną 350 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpeciki z indyka 2 szt. w sosie koperkowym /gl <sub>pszz</sub> , j, m, */, Surówka z buraczków 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> / Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, j, go, */ Ogórek zielony ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2299 kcal</b> <b>B: 108,5 g</b> <b>T: 101,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,3 g</b>	<b>W: 275,7 g</b> <b>w tym cukry: 47,4 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 39,8 g</b>



*Smacznego*