

# Jadłospis na 05.12.2024r.

## Czwartek

### DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Kakao 200 ml /m,*/, Bułka słodka 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , m, j, gl <sub>jęcz</sub> */ Chleb razowy 2 kromki / gl <sub>żyty</sub> , gl <sub>pszc</sub> / Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 350 ml /s,m, gl <sub>pszc</sub> */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchewka z groszkiem 120 g /gl <sub>pszc</sub> ,m/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>żyty</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl <sub>pszc</sub> /, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2524 kcal</b> <b>B: 111,5 g</b> <b>T: 110,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47,18 g</b>	<b>W: 301,9 g</b> <b>w tym cukry: 63,9 g</b> <b>Sól: 4,5 g</b> <b>Błonnik: 32,3 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Kakao 200 ml /m,*/, Bułka słodka 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , m, j, gl <sub>jęcz</sub> */ Chleb wieloziarnisty 2 kromki / gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>żyty</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 350 ml /s,m, gl <sub>pszc</sub> */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchewka z groszkiem 120 g /gl <sub>pszc</sub> ,m/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>żyty</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl <sub>pszc</sub> /, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2582 kcal</b> <b>B: 118,5 g</b> <b>T: 106,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 46,98 g</b>	<b>W: 322,3 g</b> <b>w tym cukry: 64,5 g</b> <b>Sól: 3,7 g</b> <b>Błonnik: 36,4 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / gl <sub>żyty</sub> , gl <sub>pszc</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 350 ml /s,m, gl <sub>pszc</sub> */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchewka z groszkiem 120 g /gl <sub>pszc</sub> ,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / gl <sub>żyty</sub> , gl <sub>pszc</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl <sub>pszc</sub> /, Ogórek kiszony 1 szt.	Kiwi 1 szt. .	jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2066 kcal</b> <b>B: 102,9 g</b> <b>T: 98,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,93 g</b>	<b>W: 225,7 g</b> <b>w tym cukry: 22,1 g</b> <b>Sól: 3,1 g</b> <b>Błonnik: 34,6 g</b>

*Smacznego*

