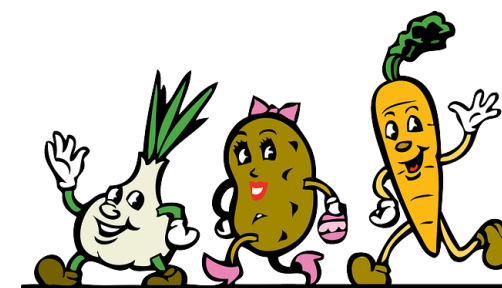


# Jadłospis na 11.12.2024r.

Środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, gl <sub>psz</sub> /, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>żytn</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 50 g /m/, Dżem 1 szt. /*/, Papryka ½ szt.,	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabelana 350 ml /s, m, gl <sub>psz</sub> */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpeciki z indyka 2 szt. w sosie koperkowym /gl <sub>psz</sub> , j, m, */, Surówka z buraczków 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl <sub>żytn</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> */, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinowy, szarlotka	<b>E: 2255 kcal</b> <b>B: 97,1 g</b> <b>T: 90,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>42,0 g</b>	<b>W: 289,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>72,4 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 27,3 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, gl <sub>psz</sub> /, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>żytn</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabelana 350 ml /s, m, gl <sub>psz</sub> */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpeciki z indyka 2 szt. w sosie koperkowym /gl <sub>psz</sub> , j, m, */, Surówka z buraczków 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>żytn</sub> /, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> */, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinowy, szarlotka	<b>E: 2351 kcal</b> <b>B: 104,3 g</b> <b>T: 93,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>38,6 g</b>	<b>W: 298,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>73,2 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 26,8 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / gl <sub>żytn</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ½ szt.,	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabelana 350 ml /s, m, gl <sub>psz</sub> */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpeciki z indyka 2 szt. w sosie koperkowym /gl <sub>psz</sub> , j, m, */, Surówka z buraczków 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl <sub>żytn</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> */, Ogórek kiszony 1 szt.	Mandarynka 2 szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2076 kcal</b> <b>B: 87,0 g</b> <b>T: 97,1 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>40,4 g</b>	<b>W: 243,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>34,8 g</b> <b>Sól: 5,2 g</b> <b>Błonnik: 30,4 g</b>



*Smacznego*