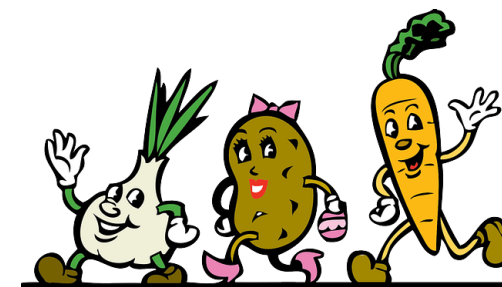


# Jadłospis na 12.12.2024r.

## Czwartek

### DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Bułka słodka 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , m, j, gl <sub>jęcz</sub> */ Grahamka 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa zabieleną 350 ml /s,m, gl <sub>pszc</sub> */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,*/	Pomarańcza 1 szt.	Kasza manna z owocami 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy	<b>E: 2277 kcal</b> <b>B: 105,7 g</b> <b>T: 95,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,3 g</b>	<b>W: 284,5 g</b> <b>w tym cukry: 48,0 g</b> <b>Sól: 4,4 g</b> <b>Błonnik: 36,5 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Bułka słodka 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , m, j, gl <sub>jęcz</sub> */ Grahamka 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa zabieleną 350 ml /s,m, gl <sub>pszc</sub> */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,*/	Pomarańcza 1 szt.	Kasza manna z owocami 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy	<b>E: 2276 kcal</b> <b>B: 109,1 g</b> <b>T: 87,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,0 g</b>	<b>W: 294,9 g</b> <b>w tym cukry: 51,6 g</b> <b>Sól: 4,8 g</b> <b>Błonnik: 34,5 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>pszc</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa zabieleną 350 ml /s,m, gl <sub>pszc</sub> */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>pszc</sub> /, Masło 15g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,*/	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2202 kcal</b> <b>B: 110,2 g</b> <b>T: 87,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,1 g</b>	<b>W: 284,2 g</b> <b>w tym cukry: 43,8 g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 42,0 g</b>



*Smacznego*