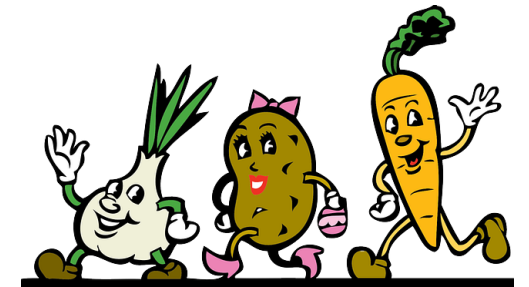


# Jadłospis na 19.12.2024r.

## Czwartek

### DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Kakao 200 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m, j, gl <sub>jęcz</sub> */ Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Ser topiony 50 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie marchewkowym z suszonymi pomidorami /gl <sub>psz</sub> , j, m, */, Brokuły gotowane 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> */, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2177 kcal</b> <b>B: 84,3 g</b> <b>T: 91,6 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>33,3 g</b>	<b>W: 285,5 g</b> w tym cukry: <b>53,7 g</b> <b>Sól: 5,6 g</b> <b>Błonnik: 32,9 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Kakao 200 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m, j, gl <sub>jęcz</sub> */ Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie marchewkowym z suszonymi pomidorami /gl <sub>psz</sub> , j, m, */, Brokuły gotowane 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> */, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2343 kcal</b> <b>B: 88,8 g</b> <b>T: 105,0 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>37,8 g</b>	<b>W: 290,4 g</b> w tym cukry: <b>54,0 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 30,6 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. Ciastka bez cukru 50 g /gl, j, m/	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie marchewkowym z suszonymi pomidorami /gl <sub>psz</sub> , j, m, */, Brokuły gotowane 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> */, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2278 kcal</b> <b>B: 84,2 g</b> <b>T: 110,7 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>39,0 g</b>	<b>W: 273,0 g</b> w tym cukry: <b>37,0 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 34,7 g</b>



*Smacznego*