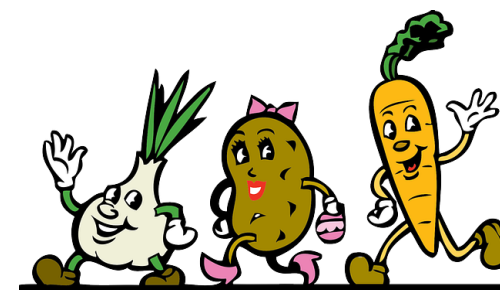


Jadłospis na 19.12.2025r.

Niedziela

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{żyt.} , g _{jęcz.} , Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ zt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, m, */, Ryż brązowy 160 g /*/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{psz.} */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{psz.} , g _{żyt.} , Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz.} , g _{łows.} */, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, jabłecznikowy	E: 1955 kcal B: 101,7 g T: 63,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,5 g	W: 283,5 g w tym cukry: 39,1 g Sól: 5,0 g Błonnik: 40,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{psz.} , g _{żyt.} , Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ zt. ,	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, m, */, Ryż brązowy 160 g /*/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{psz.} */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{psz.} , g _{żyt.} , Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz.} , g _{łows.} */, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, jabłecznikowy	E: 1961 kcal B: 101,0 g T: 60,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,2 g	W: 289,0 g w tym cukry: 37,8 g Sól: 5,1 g Błonnik: 39,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{żyt.} , g _{jęcz.} , Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ zt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, m, */, Ryż brązowy 160 g /*/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{psz.} */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{żyt.} , g _{psz.} , Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz.} , g _{łows.} */, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 1953 kcal B: 96,7 g T: 75,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,8 g	W: 262,6 g w tym cukry: 24,0 g Sól: 4,9 g Błonnik: 42,9 g



Smacznego