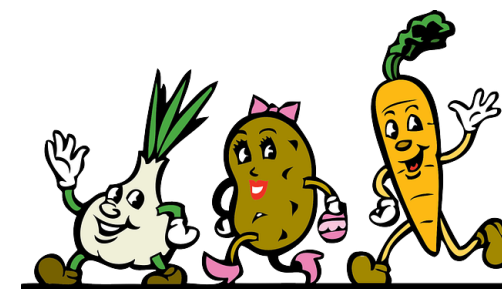


# Jadłospis na 20.12.2025r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g <sub>łows</sub> /, Grahamka 1 szt. /g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt	Herbata owocowa 200 ml, Zupa szpinakowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g / g <sub>łpsz</sub> , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łows</sub> , */, Ogórek zielony ¼ szt.	Skyr 1 szt. /m/  smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	<b>E: 2074 kcal</b> <b>B: 76,6 g</b> <b>T: 93,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,4 g</b>	<b>W: 260,4 g</b> <b>w tym cukry: 48,1 g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 28,9 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g <sub>łows</sub> /, Grahamka 1 szt. /g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Zupa szpinakowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g / g <sub>łpsz</sub> , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łows</sub> , */, Safata 50 g	Skyr 1 szt. /m/  smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	<b>E: 2071 kcal</b> <b>B: 76,4 g</b> <b>T: 93,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,3 g</b>	<b>W: 259,4 g</b> <b>w tym cukry: 48,1 g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 28,1g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt	Herbata owocowa 200 ml, Zupa szpinakowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g / g <sub>łpsz</sub> , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Mandarynka 2 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łows</sub> , */, Ogórek zielony ¼ szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 1908 kcal</b> <b>B: 72,3 g</b> <b>T: 90,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,8 g</b>	<b>W: 236, 2 g</b> <b>w tym cukry: 32,5 g</b> <b>Sól: 7,8 g</b> <b>Błonnik: 36,1 g</b>



*Smacznego*