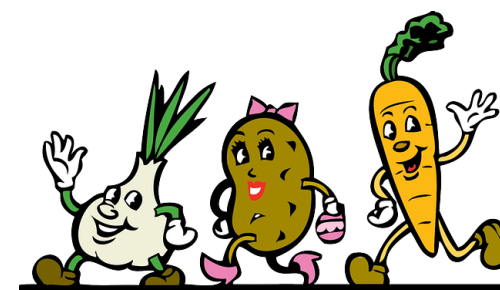


Jadłospis na 26.12.2025r.

Niedziela

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{psza} , g _{żyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{jęcz} /, Pulpeciki 2 szt. z indyka w sosie koperkowym 180 g /s, g _{psza} m, */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{żyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2109 kcal B: 101,6 g T: 62,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,1 g	W: 320,9 g w tym cukry: 37,7 g Sól: 6,3 g Błonnik: 39,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{psza} , g _{żyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{jęcz} /, Pulpeciki 2 szt. z indyka w sosie koperkowym 180 g /s, g _{psza} m, */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{psza} , g _{żyt} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2093 kcal B: 99,9 g T: 60,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,7 g	W: 321,2 g w tym cukry: 36,3 g Sól: 6,4 g Błonnik: 36,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{żyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{jęcz} /, Pulpeciki 2 szt. z indyka w sosie koperkowym 180 g /s, g _{psza} m, */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{żyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2089 kcal B: 103,6 g T: 65,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,8 g	W: 309,1 g w tym cukry: 34,5 g Sól: 6,2 g Błonnik: 41,1 g



Smacznego