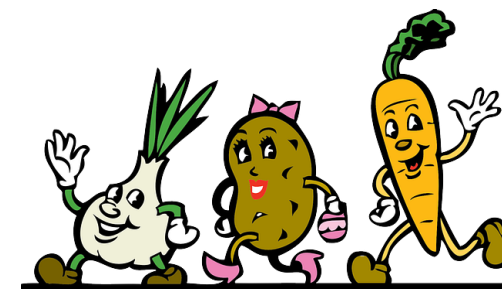


Jadłospis na 22.12.2025r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, g _{lpsz} */, Bułka pszenna 1 szt. /g _{lpsz} , m _t /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, g _{ljęcz} */, Ziemniaki tuczony 180 g /m/, Kotlet mielony 1 szt. /g _{lpsz} , j, *//, Mix warzyw gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{lpsz} , g _{lzyt.} , g _{lows} , se, so, *//, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, *//, Papryka ¼ szt.	Deser mleczno-ryżowy z polewą owocową 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2433 kcal B: 83,9 g T: 111,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 48,0 g	W: 303,4 g w tym cukry: 36,0 g Sól: 5,6 g Błonnik: 31,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, g _{lpsz} */, Bułka pszenna 1 szt. /g _{lpsz} , m _t /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, g _{ljęcz} */, Ziemniaki tuczony 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /s, g _{lpsz} , j, *//, Mix warzyw gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{lpsz} , g _{lzyt.} , g _{lows} , se, so, *//, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, *//, Miks sałat 10 g	Deser mleczno-ryżowy z polewą owocową 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2373 kcal B: 83,0 g T: 111,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47,9 g	W: 291,2 g w tym cukry: 36,7 g Sól: 5,4 g Błonnik: 32,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, g _{ljęcz} */, Ziemniaki tuczony 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /s, g _{lpsz} , j, *//, Mix warzyw gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, *//, Papryka ¼ szt.	Kefir naturalny 1 szt. /m/	E: 2208 kcal B: 78,5 g T: 109,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,6 g	W: 263,4 g w tym cukry: 25,4 g Sól: 5,4 g Błonnik: 35,8 g



Smacznego