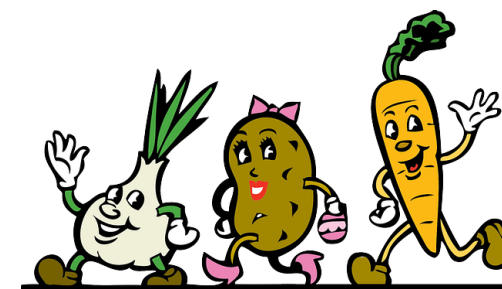


Jadłospis na 23.12.2025r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kawa zbożowa 200 ml /gl _{zyt} , gl _{jęcz} , m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabelana 300 ml /s, gl _{psz} , m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{psz} , */, Kalafior gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, gl _{ows} , gl _{zyt} , gl _{psz} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z szynką i brzoskwinią 200 g /gl _{psz} , go, j, */,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	E: 2516 kcal B: 132,9 g T: 110,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,6 g	W: 276,0 g w tym cukry: 71,3 g Sól: 5,7 g Błonnik: 29,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa 200 ml /gl _{zyt} , gl _{jęcz} , m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Rozponka 10 g.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabelana 300 ml /s, gl _{psz} , m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{psz} , */, Kalafior gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 2 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z szynką i brzoskwinią 200 g /gl _{psz} , go, j, */,,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	E: 2507 kcal B: 131,8 g T: 108,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,3 g	W: 276,8 g w tym cukry: 70,4 g Sól: 5,84 g Błonnik: 27,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabelana 300 ml /s, gl _{psz} , m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{psz} , */, Kalafior gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl _{ows} , gl _{zyt} , gl _{psz} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Awokado 1/4 szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2303 kcal B: 120,4 g T: 108,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,4 g	W: 245,2 g w tym cukry: 37,4 g Sól: 5,8 g Błonnik: 34,4 g



Smacznego