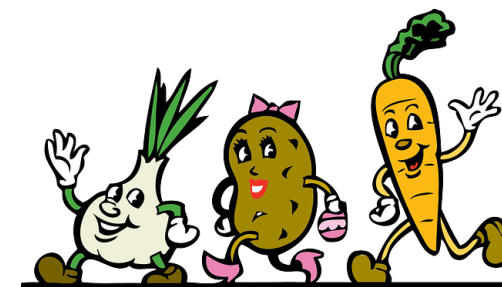


Jadłospis na 24.12.2025r.

Środa

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/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Ryba po grecku 200 g /r, s, */	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{psz.} , g _{żyt.} /, Masło 15 g /m/, Tuńczyk w oleju 70 g /r/, Ogórek kiszony 1 szt.	Babka piaskowa 100 g /g _{psz.} , m, j, g _{jęcz.} , */	E: 2401 kcal B: 90,5 g T: 87,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,1 g	W: 352,6 g w tym cukry: 65,2 g Sól: 6,5 g Błonnik: 42,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{psz.} , g _{żyt.} /, Masło 15 g /m/, Fromage 1 szt. /m/, Kiełki 10 g	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Ryba po grecku 200 g /r, s, */	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{psz.} , g _{żyt.} /, Masło 15 g /m/, Tuńczyk w oleju 70 g /r/, Sałata 50 g	Babka piaskowa 100 g /g _{psz.} , m, j, g _{jęcz.} , */	E: 2364 kcal B: 93,8 g T: 86,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,5 g	W: 341,2 g w tym cukry: 65,8 g Sól: 4,6 g Błonnik: 39,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{żyt.} , g _{jęcz.} /, Masło 15 g /m/, Fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Ryba po grecku 200 g /r, s, */	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{żyt.} , g _{jęcz.} /, Masło 15 g /m/, Tuńczyk w oleju 70 g /r/, Ogórek kiszony 1 szt.	Ciastka bez cukru 40 g /g _{psz.} , m, j, */	E: 2166 kcal B: 90,7 g T: 87,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,9 g	W: 302,1 g w tym cukry: 44,5 g Sól: 5,1 g Błonnik: 49,1 g



Smacznego