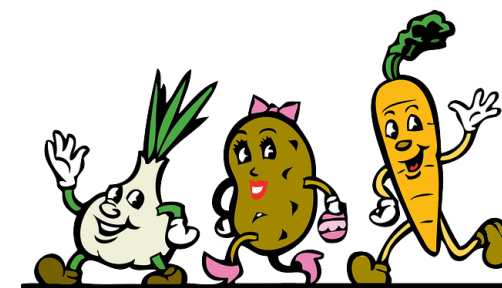


Jadłospis na 26.12.2025r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} */, Ser żółty 3 plastry /m/, Ćwikła 50 g /ds,*/	Herbata owocowa 200 ml Żurek z makaronem 300 ml /s, gl _{psz} */, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jecz} /, Bitka w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} */, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ćwikła 50 g /ds,*/	Babka 100 g /gl _{psz} , m, j, gl _{jecz} */	E: 2473 kcal B: 103,4 g T: 96,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,1 g	W: 326,1 g w tym cukry: 67,7 g Sól: 8,0 g Błonnik: 31,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} */, Mozzarella ½ szt. /m/, Ćwikła 50 g /ds,*/	Herbata owocowa 200 ml Żurek z makaronem 300 ml /s, gl _{psz} */, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jecz} /, Bitka w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} */, Kalafior gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ćwikła 50 g /ds,*/	Babka 100 g /gl _{psz} , m, j, gl _{jecz} */	E: 2457 kcal B: 103,1 g T: 91,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,8 g	W: 334,6 g w tym cukry: 67,4 g Sól: 6,1 g Błonnik: 31,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} */, Mozzarella ½ szt. /m/, Ćwikła 50 g /ds,*/	Herbata owocowa 200 ml Żurek z makaronem 300 ml /s, gl _{psz} */, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jecz} /, Bitka w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} */, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ćwikła 50 g /ds,*/	Ciastka bez cukru 40 g /gl _{psz} , m, j, */	E: 2190 kcal B: 90,3 g T: 87,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,1 g	W: 298,7 g w tym cukry: 40,5 g Sól: 6,8 g Błonnik: 39,8 g



Smacznego