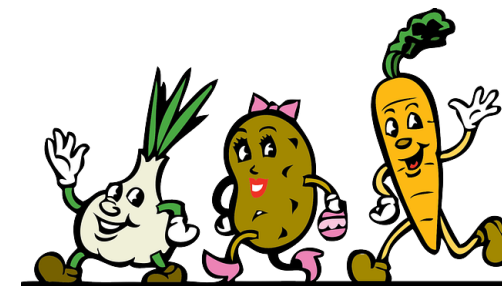


Jadłospis na 27.12.2025r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Bułka pszenna 2 szt. /gl _{psz} , m _t /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Dżem 1 szt. /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa z jarzynowa 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl _{psz} / z serem białym 150 g /m/ i cukrem 10 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Schab pieczony 50 g /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2254 kcal B: 94,8 g T: 91,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,7 g W: 286,3 g w tym cukry: 48,8 g Sól: 6,8 g Błonnik: 25,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Bułka pszenna 2 szt. /gl _{psz} , m _t /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Dżem 1 szt. /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa z jarzynowa 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl _{psz} / z serem białym 150 g /m/ i cukrem 10 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Schab pieczony 50 g /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Miks sałat 10 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2255 kcal B: 93,4 g T: 89,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,4 g W: 291,2 g w tym cukry: 47,5 g Sól: 6,0 g Błonnik: 23,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z jarzynowa 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty a'la pierogi 350 g /gl _{psz} , m, */,	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Schab pieczony 50 g /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2262 kcal B: 99,6 g T: 100,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,0 g W: 268,9 g w tym cukry: 31,6 g Sól: 7,8 g Błonnik: 30,8 g



Smacznego