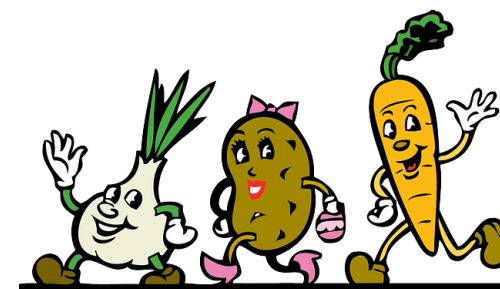


Jadłospis na 28.12.2025r.

Niedziela

DZIECI

| DIETA | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek wieczorny | Wartość odżywcza | |
|---|--|--|--|-------------------|---|--|
| PODSTAWOWA | Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{żyt} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/ | Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Kasza pęczak 160 g /gl _{jęcz} , */ Indyk w sosie 180 g /s, gl _{psz} , m, */, Fasolka gotowana 120 g | Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, */, Ogórek kiszony 1 szt. | Pomarańcza 1 szt. | E: 2203 kcal B: 103,0 g T: 79,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,9 g | W: 304,2 g w tym cukry: 35,8 g Sól: 6,6 g Błonnik: 38,8 g |
| ŁATWOSTRAWNA | Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{żyt} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/ | Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Kasza pęczak 160 g /gl _{jęcz} , */ Indyk w sosie 180 g /s, gl _{psz} , m, */, Fasolka gotowana 120 g | Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{żyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, */, Miks sałat 10 g | Pomarańcza 1 szt. | E: 2197 kcal B: 100,2 g T: 77,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,6 g | W: 309,1 g w tym cukry: 34,5 g Sól: 5,8 g Błonnik: 37,5 g |
| Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Miks sałat 10 g | Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Kasza pęczak 160 g /gl _{jęcz} , */ Indyk w sosie 180 g /s, gl _{psz} , m, */, Fasolka gotowana 120 g | Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, */, Ogórek kiszony 1 szt. | Pomarańcza 1 szt. | E: 2166 kcal B: 103,1 g T: 79,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,9 g | W: 295,0 g w tym cukry: 27,0 g Sól: 6,6 g Błonnik: 38,8 g |



Smacznego