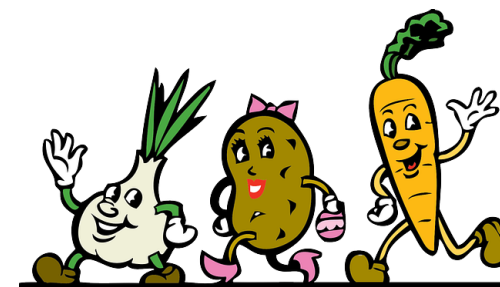


Jadłospis na 29.12.2025r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, gl _{psz} /*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} , m _t /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa marokańska 300 ml /s, /*/, Ryż brązowy 160 g /*/ z jabłkami 200 g /*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, /*/, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, /*/, Papryka ¼ szt.	Jogurt 1 szt. /m/	E: 2421 kcal B: 86,7 g T: 86,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,9 g	W: 353,7 g w tym cukry: 63,8 g Sól: 5,2 g Błonnik: 32,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, gl _{psz} /*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} , m _t /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa marokańska 300 ml /s, /*/, Ryż brązowy 160 g /*/ z jabłkami 200 g /*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, /*/, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, /*/, Miększa sałata 10 g	Jogurt 1 szt. /m/	E: 2400 kcal B: 86,1 g T: 86,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,8 g	W: 348,6 g w tym cukry: 63,7 g Sól: 5,2 g Błonnik: 30,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa marokańska 300 ml /s, /*/, Ryż brązowy 160 g /*/ z tofu i warzywami 200 g /so, s, /*/	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, /*/, Papryka ¼ szt.	Jogurt 1 szt. /m/	E: 2342 kcal B: 105,7 g T: 101,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,4 g	W: 304,3 g w tym cukry: 22,6 g Sól: 5,4 g Błonnik: 53,0 g



Smacznego