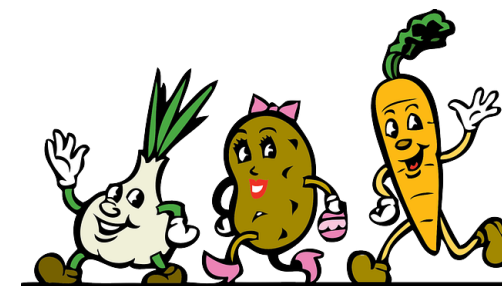


Jadłospis na 30.12.2025r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kawa zbożowa 200 ml /gl _{żyt} , gl _{jęcz} , m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} , * /, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s, gl _{psz} * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet w sosie koperkowym 180 g /gl _{psz} , s, m * /, Miks warzyw gotowany 120 g /* /	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /* /, Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, gl _{ows} , gl _{żyt} , gl _{psz} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z szynką i brzoskwinią 200 g /gl _{psz} , go, j, * /,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	E: 2777 kcal B: 105,7 g T: 119,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,9 g	W: 338,9 g w tym cukry: 83,7 g Sól: 5,2 g Błonnik: 32,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa 200 ml /gl _{żyt} , gl _{jęcz} , m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} , * /, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s, gl _{psz} * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet w sosie koperkowym 180 g /gl _{psz} , s, m * /, Miks warzyw gotowany 120 g /* /	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /* /, Chleb pszenny 2 kromki /gl _{psz} , gl _{żyt} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z szynką i brzoskwinią 200 g /gl _{psz} , go, j, * /,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	E: 2763 kcal B: 116,9 g T: 115,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,3 g	W: 342,8 g w tym cukry: 84,0 g Sól: 5,3 g Błonnik: 31,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /* /, Chleb razowy 3 kromki / gl _{żyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. Borówki 125 g	Herbata owocowa 200 ml Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s, gl _{psz} * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet w sosie koperkowym 180 g /gl _{psz} , s, m * /, Miks warzyw gotowany 120 g /* /	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /* /, Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, gl _{ows} , gl _{żyt} , gl _{psz} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /* /, Awokado 1/4 szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2354 kcal B: 106,9 g T: 100,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,6 g	W: 292,0 g w tym cukry: 54,5 g Sól: 5,2 g Błonnik: 39,2 g



Smacznego