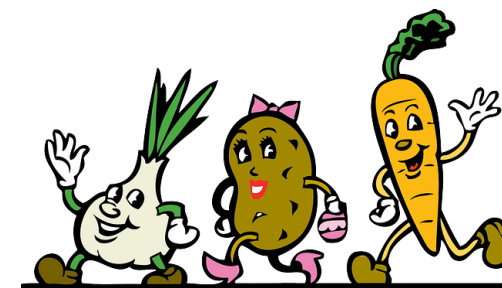


Jadłospis na 31.12.2025 r.

Środa

DZIECI

| DIETA | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek wieczorny | Wartość odżywcza | |
|--|--|--|--------------|---|---|---|--|
| PODSTAWOWA | Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} , m/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt. | Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś smażona 1 szt. /gl _{psz} , j, */, Surówka z białej kapusty 120 g / go, j, */ | Banan 1 szt. | Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, */, Ogórek kiszony 1 szt. | Babka piaskowa 100 g /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} , */ | E: 2648 kcal B: 105,7 g T: 111,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,1 g | W: 334,0 g w tym cukry: 76,2 g Sól: 6,7 g Błonnik: 29,6 g |
| ŁATWOSTRAWNA | Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} , m/, Masło 15 g /m/, Fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. | Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /gl _{psz} , s, */, Kalafior gotowany 120 g | Banan 1 szt. | Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki / gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, */, Sałata 50 g | Babka piaskowa 100 g /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} , */ | E: 2541 kcal B: 106,0 g T: 101,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,1 g | W: 328,4 g w tym cukry: 77,3 g Sól: 3,9 g Błonnik: 28,5 g |
| Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYC H | Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. | Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /gl _{psz} , s, */, Surówka z białej kapusty 120 g / go, j, */ | Kiwi 1 szt. | Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, */, Ogórek kiszony 1 szt. | Ciastka bez cukru 40 g /gl _{psz} , m, j, */ | E: 2326 kcal B: 93,0 g T: 118,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,8 g | W: 259,1 g w tym cukry: 11,4 g Sól: 5,4 g Błonnik: 35,9 g |



Smacznego