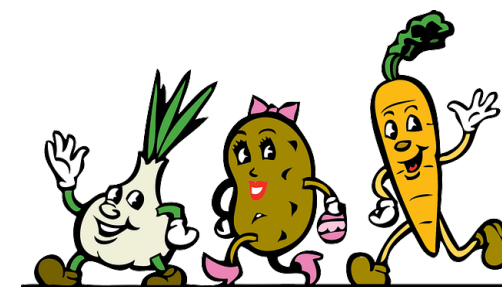


Jadłospis na 19.02.2026 r.

Czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kawa zbożowa 200 ml /gl _{żytn} , gl _{jęcz} , m/, Grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{żytn} , gl _{jęcz} /, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} * / Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{psz} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew tarta 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żytn} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek ¼ szt.	E: 2428 kcal B: 117,1 g T: 110,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,5 g	W: 272,8 g w tym cukry: 81,9 g Sól: 8,2 g Błonnik: 32,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa 200 ml /gl _{żytn} , gl _{jęcz} , m/, Grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{żytn} , gl _{jęcz} /, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} * / Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{psz} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{żytn} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Mix sałat 10 g	E: 2361 kcal B: 114,3 g T: 102,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,8 g	W: 272,3 g w tym cukry: 80,2 g Sól: 7,4g Błonnik: 28,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żytn} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Sok wielowarzywny 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{psz} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew tarta 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żytn} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek 1 szt.	E: 2111 kcal B: 106,9 g T: 99,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,4 g	W: 232,1 g w tym cukry: 41,7g Sól: 8,1 g Błonnik: 34,3 g



Smacznego