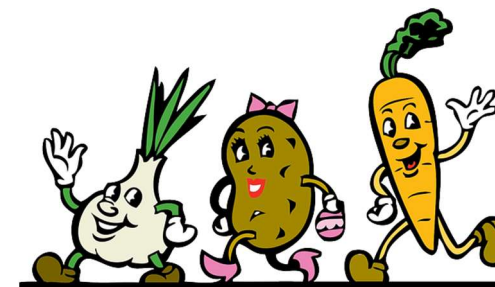


# Jadłospis na 20.02.2026 r.

## Piątek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/ Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g <sub>lows.</sub> , /*/ Grahamka 1 szt. / g <sub>lpsz.</sub> , g <sub>lzyt.</sub> , g <sub>ljecz.</sub> /, Masło 15 g /m/, Twaróg z ogórkiem i koperkiem 100 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabelany 300 ml /s, m, /*/ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 100 /r, g <sub>lpsz.</sub> , j, m, /*/ Surówka z kapusty kiszzonej 120 g /*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g <sub>lpsz.</sub> , g <sub>lzyt.</sub> , g <sub>lows.</sub> , se, so, /*/ Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, /*/ Roszponka 10 g	<b>E: 2234 kcal</b> <b>B: 85,4 g</b> <b>T: 98,1 g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe:</b> <b>33,4 g</b>	<b>W: 266,3 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>55,3 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 32,7 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/ Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g <sub>lows.</sub> , /*/ Grahamka 1 szt. / g <sub>lpsz.</sub> , g <sub>lzyt.</sub> , g <sub>ljecz.</sub> /, Masło 15 g /m/, Twaróg z ogórkiem i koperkiem 100 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabelany 300 ml /s, m, /*/ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 100 /r, s, /*/ Jarzynka po grecku 120 g /s, /*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g <sub>lpsz.</sub> , g <sub>lzyt.</sub> , g <sub>lows.</sub> , se, so, /*/ Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, /*/ Roszponka 10 g	<b>E: 2051 kcal</b> <b>B: 91,5 g</b> <b>T: 85,9 g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe:</b> <b>31,0 g</b>	<b>W: 259,8 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>48,1 g</b> <b>Sól: 3,3 g</b> <b>Błonnik: 33,2 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g <sub>lzyt.</sub> , g <sub>ljecz.</sub> /, Masło 15 g /m/, Twaróg z ogórkiem i koperkiem 100 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabelany 300 ml /s, m, /*/ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 100 /r, s, /*/ Surówka z kapusty kiszzonej 120 g /*/	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g <sub>lzyt.</sub> , g <sub>ljecz.</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, /*/ Roszponka 10 g	<b>E: 2008 kcal</b> <b>B: 84,7 g</b> <b>T: 92,1 g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe:</b> <b>27,6 g</b>	<b>W: 237,9 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>37,3 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 39,0 g</b>



*Smacznego*