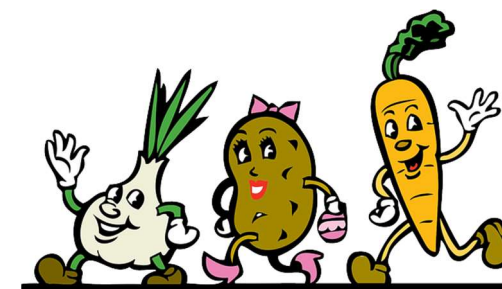


Jadłospis na 21.02.2026 r.

Sobota DZIECI

| DIETA | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Wartość odżywcza | |
|---|---|--|---------------|--|---|--|
| PODSTAWOWA | Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /gl _{psz} , m, *//, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} , m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/ | Herbata owocowa 200 ml Zupa z jarzynowa 300 ml /s, m, *//, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl _{psz} / z sosem mięsno-jarzynowym 180 g /gl _{psz} , s, *//, | Jabłko 1 szt. | Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Schab pieczony 50 g /so, *//, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt. | E: 2353 kcal B: 91,6 g T: 104,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,2 g | W: 290,7 g w tym cukry: 47,6 Sól: 3,6 g Błonnik: 30,8 g |
| ŁATWOSTRAWNA | Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /gl _{psz} , m, *//, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} , m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/ | Herbata owocowa 200 ml Zupa z jarzynowa 300 ml /s, m, *//, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl _{psz} / z sosem mięsno-jarzynowym 180 g /gl _{psz} , s, *//, | Jabłko 1 szt. | Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Schab pieczony 50 g /so, *//, Jajko 1 szt. /j/, Roszponka 10 g | E: 2360 kcal B: 90,7 g T: 102,4g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,9 g | W: 296,7 g w tym cukry: 46,3 g Sól: 2,9 g Błonnik: 29,2 |
| Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. | Herbata owocowa 200 ml Zupa z jarzynowa 300 ml /s, m, *//, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl _{psz} / z sosem mięsno-jarzynowym 180 g /gl _{psz} , s, *//, | Jabłko 1 szt. | Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Schab pieczony 50 g /so, *//, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt. | E: 2195 kcal B: 86,9 g T: 100,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,3 g | W: 272,1 g w tym cukry: 23,4 g Sól: 3,9 g Błonnik: 37,2 g |



Smacznego