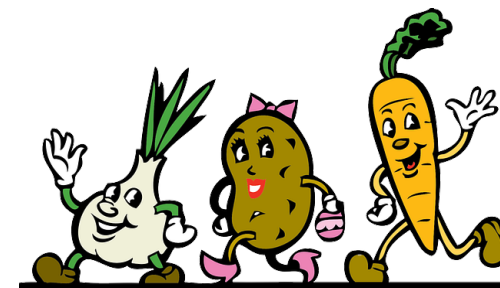


# Jadlospis na 22.02.2026 r.

## Niedziela DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łzyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Mix sałat 120 g	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /g <sub>łjęcz</sub> , */, Indyk w sosie 180 g /s, g <sub>łpsz,m</sub> ,*/, Fasolka gotowana 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łzyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	<b>E: 2216 kcal</b> <b>B: 106,1 g</b> <b>T: 83,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>32,3 g</b>	<b>W: 299,1 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>27,9 g</b> <b>Sól: 6,8 g</b> <b>Błonnik: 41,4 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łzyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Mix sałat 120 g	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /g <sub>łjęcz</sub> , */, Indyk w sosie 180 g /s, g <sub>łpsz,m</sub> ,*/, Fasolka gotowana 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łzyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	<b>E: 2215 kcal</b> <b>B: 105,0 g</b> <b>T: 81,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>32,0 g</b>	<b>W: 303,4 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>26,7 g</b> <b>Sól: 7,0 g</b> <b>Błonnik: 39,2 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Mix sałat 120 g	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /g <sub>łjęcz</sub> , */, Indyk w sosie 180 g /s, g <sub>łpsz,m</sub> ,*/, Fasolka gotowana 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	<b>E: 2211 kcal</b> <b>B: 107,2 g</b> <b>T: 85,8 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>32,6 g</b>	<b>W: 293,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>29,2g</b> <b>Sól: 6,7 g</b> <b>Błonnik: 43,4 g</b>



*Smacznego*