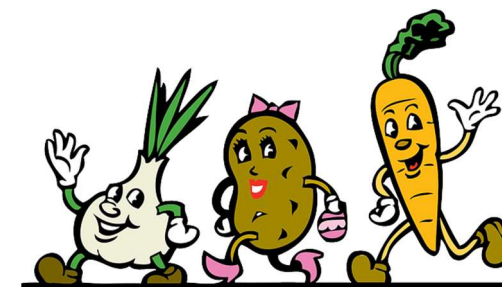


Jadłospis na 02.02.2026 r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, g _{lpsz} */, Bułka pszenna 1 szt. /g _{lpsz} , m/, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Herbata owocowa 200 ml Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{ljecz} */, Kotlet mielony 1 szt. /g _{lpsz} , j */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Miks warzyw gotowanych 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, */, Ogórek zielony ¼ szt.	E: 2349 kcal B: 79,5 g T: 108,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 46,0 g	W: 292,8 g w tym cukry: 32,1 g Sól: 6,2 g Błonnik: 29,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, g _{lpsz} */, Bułka pszenna 1 szt. /g _{lpsz} , m/, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Herbata owocowa 200 ml Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{ljecz} */, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /s, g _{lpsz} , j */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Miks warzyw gotowany 120 g /*/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, */, Miks sałat 10 g	E: 2247 kcal B: 78,2 g T: 103,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,7 g	W: 279,3 g w tym cukry: 32,0 g Sól: 5,1 g Błonnik: 28,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Herbata owocowa 200 ml Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{ljecz} */, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /s, g _{lpsz} , j */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Miks warzyw gotowany 120 g /*/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, */, Ogórek zielony ¼ szt.	E: 2077 kcal B: 72,2 g T: 100,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,8 g	W: 256,2 g w tym cukry: 17,8 g Sól: 6,0 g Błonnik: 35,3 g



Smacznego