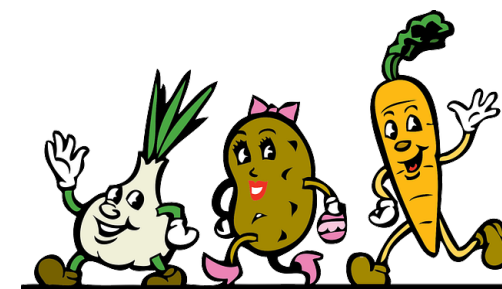


Jadlospis na 03.02.2026 r.

Wtorek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Bułka grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl _{psz} , m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} , */, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, gl _{ows} , gl _{zyt} , gl _{psz} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z szynką i brzoskwinią 200 g /gl _{psz} , go, j, */.	E: 2441 kcal B: 102,3 g T: 109,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,9 g	W: 294,3 g w tym cukry: 54,6 g Sól: 5,3 g Błonnik: 33,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Bułka grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl _{psz} , m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} , */, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 2 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z szynką i brzoskwinią 200 g /gl _{psz} , go, j, */.	E: 2441 kcal B: 101,4g T: 107,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,7 g	W: 297,4 g w tym cukry: 53,8 g Sól: 5,4 g Błonnik: 31,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl _{psz} , m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} , */, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl _{ows} , gl _{zyt} , gl _{psz} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Awokado 1/4 szt.	E: 2109 kcal B: 99,8 g T: 96,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,9 g	W: 244,4 g w tym cukry: 36,5 g Sól: 5,5 g Błonnik: 35,8 g



Smacznego