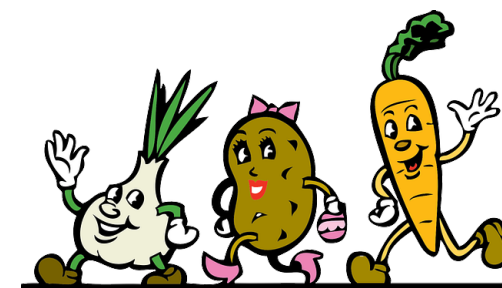


Jadłospis na 04.02.2026 r.

Środa DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m, /*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} , m _t /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /gl _{psz} , s, /*/, Surówka z białej kapusty 120 g /j, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	E: 2239 kcal B: 97,4 g T: 97,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,1 g	W: 269,0 g w tym cukry: 38,8 g Sól: 6,6 g Błonnik: 28,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m, /*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} , m _t /, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /gl _{psz} , s, /*/, Kalafior gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki / gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, /*/, Sałata 50 g	E: 2072 kcal B: 91,7 g T: 83,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,4 g	W: 263,2 g w tym cukry: 38,8 g Sól: 3,7 g Błonnik: 26,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /gl _{psz} , s, /*/, Surówka z białej kapusty 120 g /j, */	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	E: 2180 kcal B: 108,2 g T: 99,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,9 g	W: 247,1 g w tym cukry: 14,3 g Sól: 4,5 g Błonnik: 35,4 g



Smacznego