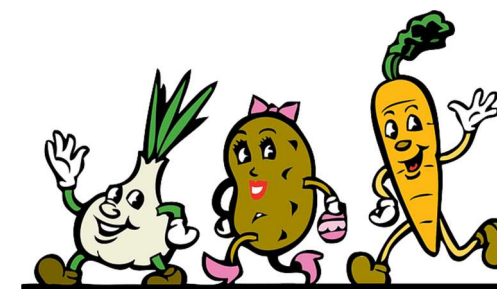


Jadłospis na 06.02.2026 r.

Piątek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/ Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lows.} , */, Grahamka 1 szt. / g _{lpsz.} , g _{lzyt.} , g _{ljecz.} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabelany 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 100 /r, g _{lpsz.} , j, m, */, Surówka z kapusty kiszonej 120 g / */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{lpsz.} , g _{lzyt.} , g _{lows.} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */, Roszponka 10 g	E: 2234 kcal B: 85,4 g T: 98,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,4 g	W: 266,3 g w tym cukry: 55,3 g Sól: 3,9 g Błonnik: 32,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/ Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lows.} , */, Grahamka 1 szt. / g _{lpsz.} , g _{lzyt.} , g _{ljecz.} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabelany 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 100 /r, s, */, Jarzynka po grecku 120 g /s, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{lpsz.} , g _{lzyt.} , g _{lows.} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */, Roszponka 10 g	E: 2051 kcal B: 91,5 g T: 85,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,0 g	W: 259,8 g w tym cukry: 48,1 g Sól: 3,3 g Błonnik: 33,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt.} , g _{ljecz.} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabelany 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 100 /r, s, */, Surówka z kapusty kiszonej 120 g / */	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt.} , g _{ljecz.} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */, Roszponka 10 g	E: 2008 kcal B: 84,7 g T: 92,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,6 g	W: 237,9 g w tym cukry: 37,3 g Sól: 3,9 g Błonnik: 39,0 g



Smacznego