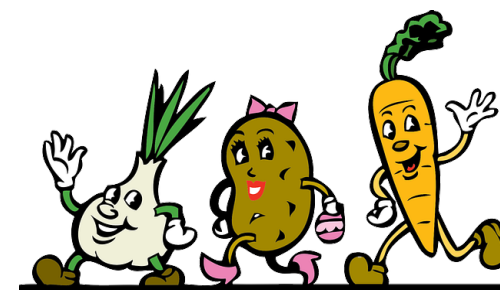


Jadlospis na 08.02.2026 r.

Niedziela DZIECI

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



Smacznego