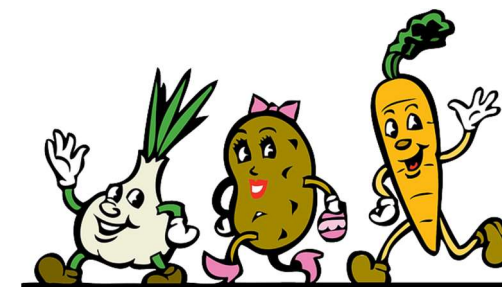


# Jadłospis na 09.02.2026 r.

## Poniedziałek DZIECI

| DIETA   | Śniadanie   | Obiad   | Podwieczorek  | Kolacja  | Wartość odżywcza   |  |
|---|---|---|---------------|--|--|--|
| <b>PODSTAWOWA</b>   | Herbata 200 ml /*/,<br>Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, gl <sub>psz</sub> */,<br>Bułka pszenna 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Serek 4 plastry /m/,<br>Sałata lodowa 50 g | Herbata owocowa 200 ml<br>Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s, gl <sub>psz</sub> */,<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,<br>Pulpet w sosie koperkowym 180 g /gl <sub>psz</sub> , s, m */,<br>Miks warzyw gotowany 120 g /*/ | Jabłko 1 szt. | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> ,<br>gl <sub>ows</sub> , se, so, */,<br>Masło 15 g /m/,<br>Jajo 1 szt. /j/,<br>Polędwica sopocka 50 g /so, */,<br>Ogórek zielony ¼ szt. | <b>E: 2341 kcal</b><br><b>B: 75,0 g</b><br><b>T: 125,6 g</b><br><b>w tym nasycone</b><br><b>kwasy tłuszczowe:</b><br><b>52,2 g</b> | <b>W: 256,4 g</b><br><b>w tym cukry:</b><br><b>30,9 g</b><br><b>Sól: 6,8 g</b><br><b>Błonnik: 28,3 g</b> |
| <b>ŁATWOSTRAWNA</b>   | Herbata 200 ml /*/,<br>Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, gl <sub>psz</sub> */,<br>Bułka pszenna 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Serek 4 plastry /m/,<br>Sałata lodowa 50 g | Herbata owocowa 200 ml<br>Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s, gl <sub>psz</sub> */,<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,<br>Pulpet w sosie koperkowym 180 g /gl <sub>psz</sub> , s, m */,<br>Miks warzyw gotowany 120 g /*/ | Jabłko 1 szt. | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> ,<br>gl <sub>ows</sub> , se, so, */,<br>Masło 15 g /m/,<br>Jajo 1 szt. /j/,<br>Polędwica sopocka 50 g /so, */,<br>Miks sałat 10 g       | <b>E: 2252 kcal</b><br><b>B: 81,3 g</b><br><b>T: 112,9 g</b><br><b>w tym nasycone</b><br><b>kwasy tłuszczowe:</b><br><b>47,7 g</b> | <b>W: 252,9 g</b><br><b>w tym cukry:</b><br><b>31,4 g</b><br><b>Sól: 5,3 g</b><br><b>Błonnik: 25,4 g</b> |
| <b>Z OGRANICZENIEM<br/>WĘGLOWODANÓW<br/>ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b> | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Serek 4 plastry /m/,<br>Sałata lodowa 50 g  | Herbata owocowa 200 ml<br>Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s, gl <sub>psz</sub> */,<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,<br>Pulpet w sosie koperkowym 180 g /gl <sub>psz</sub> , s, m */,<br>Miks warzyw gotowany 120 g /*/ | Jabłko 1 szt. | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Jajo 1 szt. /j/,<br>Polędwica sopocka 50 g /so, */,<br>Ogórek zielony ¼ szt.   | <b>E: 2167 kcal</b><br><b>B: 68,7 g</b><br><b>T: 122,7 g</b><br><b>w tym nasycone</b><br><b>kwasy tłuszczowe:</b><br><b>48,4 g</b> | <b>W: 232,7 g</b><br><b>w tym cukry:</b><br><b>16,7 g</b><br><b>Sól: 6,8 g</b><br><b>Błonnik: 34,9 g</b> |



*Smacznego*