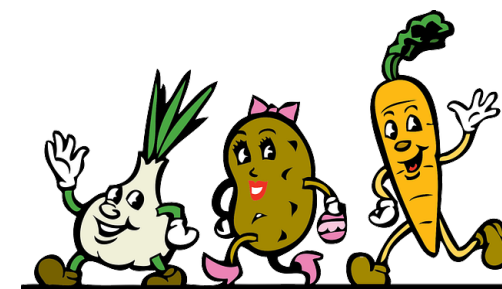


Jadłospis na 10.02.2026 r.

Wtorek DZIECI

| DIETA | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Wartość odżywcza | |
|---|---|--|----------------------|--|---|--|
| PODSTAWOWA | Herbata 200 ml /*/, Kawa zbożowa 200 ml /gl _z yt, gl _j ęcz, m/, Grahamka 1 szt. / gl _{ps} z, gl _z yt, gl _j ęcz/, 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 _{ps} z, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{ps} z, */, Sałatka z buraczków 120 g | Pomarańcza 1 szt. | Herbata 200 ml /*/, Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, gl _{ows} , gl _z yt., gl _{ps} z, gl _j ęcz/, Masło 15 g /m/, Sałatka z szynką i brzoskwinią 200 g /gl _{ps} z, go, j, */. | E: 2598 kcal B: 110,8 g T: 116,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,3 g | W: 308,9 g w tym cukry: 66,2 g Sól: 5,5 g Błonnik: 33,9 g |
| ŁATWOSTRAWNA | Herbata 200 ml /*/, Kawa zbożowa 200 ml /gl _z yt, gl _j ęcz, m/, Grahamka 1 szt. / gl _{ps} z, gl _z yt, gl _j ęcz/, 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 _{ps} z, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{ps} z, */, Sałatka z buraczków 120 g | Pomarańcza 1 szt. | Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 2 kromki /gl _{ps} z, gl _z yt/, Masło 15 g /m/, Sałatka z szynką i brzoskwinią 200 g /gl _{ps} z, go, j, */. | E: 2598 kcal B: 109,9 g T: 114,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,1 g | W: 312,0 g w tym cukry: 65,4 g Sól: 5,6 g Błonnik: 32,3 g |
| Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _z yt., gl _j ęcz/, 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 _{ps} z, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{ps} z, */, Sałatka z buraczków 120 g | Pomarańcza 1 szt. | Herbata 200 ml /*/, Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl _{ows} , gl _z yt., gl _{ps} z, gl _j ęcz/, 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