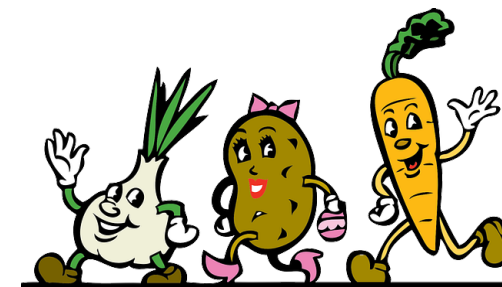


Jadłospis na 12.02.2026.

Czwartek

DZIECI

| DIETA | Śniadanie | Obiad | Podwieczerek | Kolacja | Wartość odżywcza | |
|---|--|--|---------------|--|---|--|
| PODSTAWOWA | Kawa zbożowa 200 ml /gl _{żyt} , gl _{jęcz} , m/, Grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} , * / Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor ½ szt. | Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{psz} , j, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchewka z groszkiem 120 g /m,*/ | Jabłko 1 szt. | Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek 1 szt. | E: 2461 kcal B: 119,1 g T: 112,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,6 g | W: 272,9 g w tym cukry: 51,6 g Sól: 7,5 g Błonnik: 31,2 g |
| ŁATWOSTRAWNA | Kawa zbożowa 200 ml /gl _{żyt} , gl _{jęcz} , m/, Grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} , * / Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor ½ szt. | Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{psz} , j, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchewka z groszkiem 120 g /m,*/ | Jabłko 1 szt. | Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{żyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Mix sałat 10 g | E: 2460 kcal B: 117,8 g T: 110,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,5 g | W: 276,9 g w tym cukry: 50,1 g Sól: 7,7 g Błonnik: 29,1 g |
| Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Sok wielowarzywny 1 szt. /s, * / Pomidor ½ szt. | Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{psz} , j, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Surówka z marchewki 120 g /ds,*/ | Jabłko 1 szt. | Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek 1 szt. | E: 2149 kcal B: 107,4 g T: 104,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,0g | W: 226,9 g w tym cukry: 23,2 g Sól: 7,4 g Błonnik: 32,4 g |



Smacznego