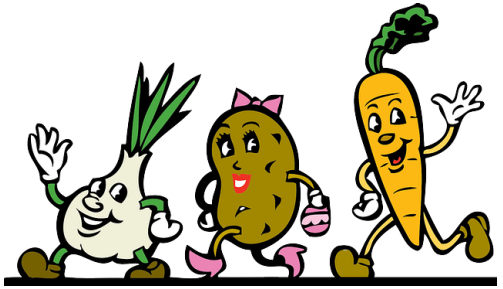
Jadłospis na 15.01.2026.

Czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Jogurt owocowy 1 szt./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	Jogurt owocowy 1 szt./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