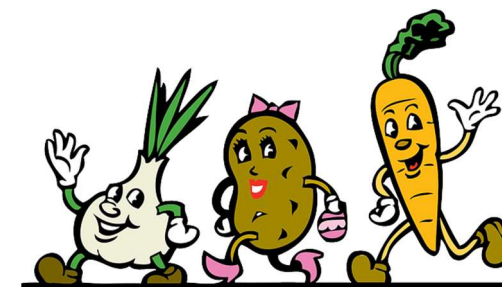


# Jadłospis na 16.02.2026 r.

## Poniedziałek

### DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, gl <sub>psz</sub> */, Bułka pszenna 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m/, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Herbata owocowa 200 ml Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, gl <sub>jezcz</sub> */, Kotlet mielony 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , j*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Miks warzyw gotowanych 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so, *//, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, *//, Ogórek zielony ¼ szt.	<b>E: 2349 kcal</b> <b>B: 79,5 g</b> <b>T: 108,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>46,0 g</b>	<b>W: 292,8 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>32,1 g</b> <b>Sól: 6,2 g</b> <b>Błonnik: 29,5 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, gl <sub>psz</sub> */, Bułka pszenna 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m/, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Herbata owocowa 200 ml Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, gl <sub>jezcz</sub> */, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> , j*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Miks warzyw gotowany 120 g /*/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so, *//, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, *//, Miks sałat 10 g	<b>E: 2247 kcal</b> <b>B: 78,2 g</b> <b>T: 103,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>45,7 g</b>	<b>W: 279,3 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>32,0 g</b> <b>Sól: 5,1 g</b> <b>Błonnik: 28,5 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Herbata owocowa 200 ml Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, gl <sub>jezcz</sub> */, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> , j*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Miks warzyw gotowany 120 g /*/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, *//, Ogórek zielony ¼ szt.	<b>E: 2077 kcal</b> <b>B: 72,2 g</b> <b>T: 100,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>41,8 g</b>	<b>W: 256,2 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>17,8 g</b> <b>Sól: 6,0 g</b> <b>Błonnik: 35,3 g</b>



*Smacznego*