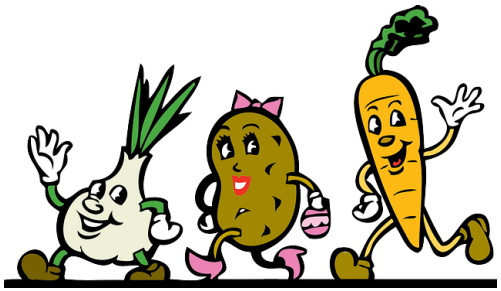
Jadłospis na 18.01.2026 r.
Niedziela
DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Mix sałat 120 g	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl$_{jęcz}$, */, Indyk w sosie 180 g /s, gl$_{psz}$,m,*/, Fasolka gotowana 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$/, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	*E: 2216 kcal* *B: 106,1 g* *T: 83,5 g* *w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,3 g*	*W: 299,1 g* *w tym cukry: 27,9 g* *Sól: 6,8 g* *Błonnik: 41,4 g*
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Mix sałat 120 g	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g gl$_{jęcz}$, */, Indyk w sosie 180 g /s, gl$_{psz}$,m,*/, Fasolka gotowana 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$/, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	*E: 2215 kcal* *B: 105,0 g* *T: 81,0 g* *w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,0 g*	*W: 303,4 g* *w tym cukry: 26,7 g* *Sól: 7,0 g* *Błonnik: 39,2 g*
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl$_{żyt,,}$ gl$_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Mix sałat 120 g	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g gl$_{jęcz}$, */, Indyk w sosie 180 g /s, gl$_{psz}$,m,*/, Fasolka gotowana 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl$_{żyt,,}$ gl$_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	*E: 2211 kcal* *B: 107,2 g* *T: 85,8 g* *w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,6 g*	*W: 293,6 g* *w tym cukry: 29,2g* *Sól: 6,7 g* *Błonnik: 43,4 g*



Smacznego