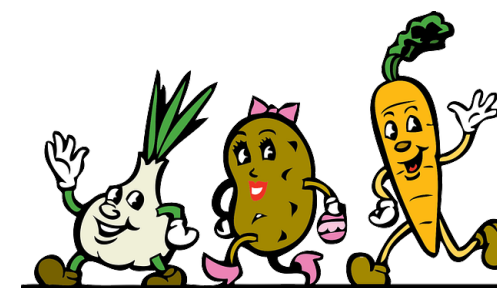


Jadłospis na 18.02.2026 r.

Środa DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} , m/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g z jabłkiem 200 g /gl _{psz,j} /, Skyr owocowy 1 szt. /m/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	E: 2192 kcal B: 75,5 g T: 82,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,9 g	W: 315,0 g w tym cukry: 49,5 g Sól: 5,1 g Błonnik: 29,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} , m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g z jabłkiem 200 g /gl _{psz,j} /, Skyr owocowy 1 szt. /m/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki / gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	E: 2359 kcal B: 93,5 g T: 86,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,4 g	W: 328,2 g w tym cukry: 51,7 g Sól: 3,2 g Błonnik: 27,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Mozzarella ½ szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g z fetą i szpinakiem 190 /gl _{psz,j,m} /	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	E: 2171 kcal B: 97,5 g T: 98,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,8 g	W: 235,5 g w tym cukry: 31,2 g Sól: 6,3 g Błonnik: 31,4 g



Smacznego