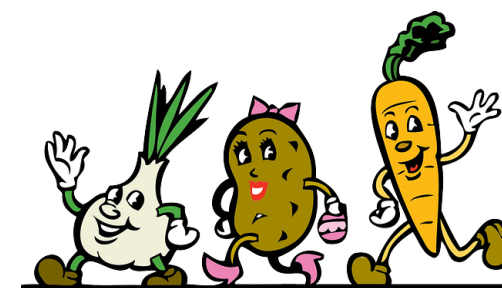


# Jadłospis na 19.01.2026 r.

## 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/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s, gl <sub>psz</sub> */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet mielony 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , j,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>żyt</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so,*/, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> ,*/, Ogórek zielony ¼ szt.	<b>E: 2332 kcal</b> <b>B: 87,6 g</b> <b>T: 99,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>40,8 g</b>	<b>W: 280,8 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>66,8 g</b> <b>Sól: 5,3 g</b> <b>Błonnik: 30,3 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 Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s, gl <sub>psz</sub> */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet w sosie koperkowym 180 g /gl <sub>psz</sub> , s, m*/, Miks warzyw gotowany 120 g /*/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>żyt</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so,*/, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopočka 50 g /so,*/, Miks sałat 10 g	<b>E: 2252 kcal</b> <b>B: 81,3 g</b> <b>T: 112,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>47,7 g</b>	<b>W: 252,9 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>31,4 g</b> <b>Sól: 5,3 g</b> <b>Błonnik: 25,4 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>żyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Herbata owocowa 200 ml Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s, gl <sub>psz</sub> */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet w sosie koperkowym 180 g /gl <sub>psz</sub> , s, m*/, Miks warzyw gotowany 120 g /*/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>żyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopočka 50 g /so,*/, Ogórek zielony ¼ szt.	<b>E: 2167 kcal</b> <b>B: 68,7 g</b> <b>T: 122,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>48,4 g</b>	<b>W: 232,7 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>16,7 g</b> <b>Sól: 6,8 g</b> <b>Błonnik: 34,9 g</b>



*Smacznego*