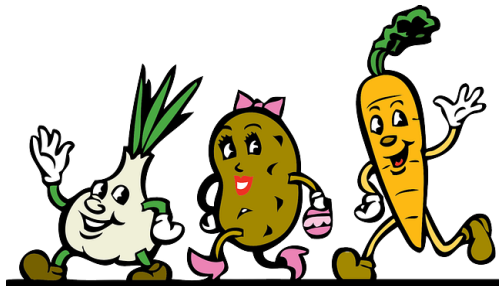


Jadłospis na 20-01-2026 r.

Wtorek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kawa zbożowa 200 ml /gl _{zyt} , gl _{jęcz} , m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} , * /, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl _{psz} , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /* /, Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, gl _{ows} , gl _{zyt} , gl _{psz} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m /, Sałatka z szynką i brzoskwinią 200 g /gl _{psz} , go, j, * /,	E: 2441 kcal B: 102,3 g T: 109,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,9 g	W: 294,3 g w tym cukry: 54,6 g Sól: 5,3 g Błonnik: 33,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa 200 ml /gl _{zyt} , gl _{jęcz} , m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} , * /, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl _{psz} , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /* /, Chleb pszenny 2 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m /, Sałatka z szynką i brzoskwinią 200 g /gl _{psz} , go, j, * /,	E: 2441kcal B: 101,4 g T: 107,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,7 g	W: 297,4 g w tym cukry: 53,8 g Sól: 5,4 g Błonnik: 31,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /* /, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl _{psz} , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /* /, Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl _{ows} , gl _{zyt} , gl _{psz} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m /, Polędwica drobiowa 50 g /* /, Kalarepka 1/4 szt.	E: 2109 kcal B: 99,8 g T: 96,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,9 g	W: 244,4 g w tym cukry: 36,5 g Sól: 5,5 g Błonnik: 35,8 g



Smacznego