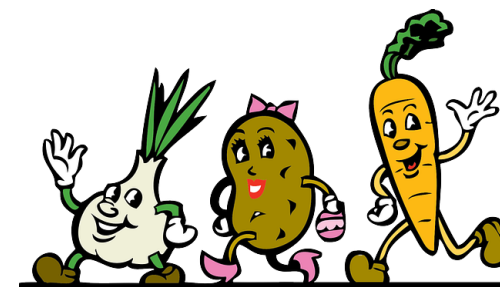


# Jadłospis na 21.01.2026 r.

## Środa DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /gl <sub>psz</sub> , s,*/, Surówka z białej kapusty 120 g / go,*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>lyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	<b>E: 2372 kcal</b> <b>B: 97,8 g</b> <b>T: 111,8 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>41,3 g</b>	<b>W: 271,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>38,8 g</b> <b>Sól: 6,9 g</b> <b>Błonnik: 28,7 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m/, Masło 15 g /m/, Fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /gl <sub>psz</sub> , s,*/, Kalafior gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>lyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so,*/, Sałata 50 g	<b>E: 2072 kcal</b> <b>B: 91,7 g</b> <b>T: 83,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>35,4 g</b>	<b>W: 263,2 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>38,8 g</b> <b>Sól: 3,7 g</b> <b>Błonnik: 26,7 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>lyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /gl <sub>psz</sub> , s,*/, Surówka z białej kapusty 120 g / go,*/	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>lyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	<b>E: 2084 kcal</b> <b>B: 86,0 g</b> <b>T: 100,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>33,2 g</b>	<b>W: 244,2 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>14,3 g</b> <b>Sól: 5,7 g</b> <b>Błonnik: 35,6 g</b>



*Smacznego*