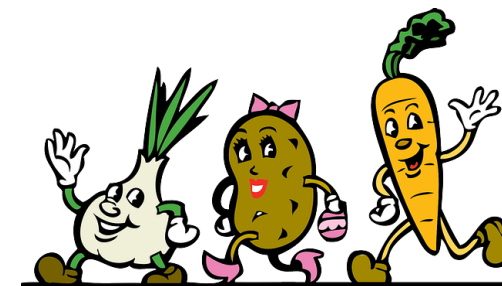


Jadłospis na 22.01.2026.

Czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Jogurt owocowy 1 szt./m/ Grahamka 1 szt. / g _{psz} , g _{żyt} , g _{jęcz} /, Bułka słodka 1 szt. /g _{psz} , m, j, g _{jęcz} ,* / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt./m/ Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{psz} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Udko pieczone 1 szt. /*/ Marchewka z groszkiem 120 g /m,* /	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{żyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Ogórek 1 szt.	E: 2461 kcal B: 119,1 g F: 112,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,6 g	W: 272,9 g w tym cukry: 51,6 g Sól: 7,5 g Błonnik: 31,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Jogurt owocowy 1 szt./m/ Grahamka 1 szt. / g _{psz} , g _{żyt} , g _{jęcz} /, Bułka słodka 1 szt. /g _{psz} , m, j, g _{jęcz} ,* / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt./m/ Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{psz} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Udko pieczone 1 szt. /*/ Marchewka z groszkiem 120 g /m,* /	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb pszenny 3 kromki /g _{psz} , g _{żyt} /, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ / Mix sałat 10 g	E: 2460 kcal B: 117,8 g F: 110,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,5 g	W: 276,9 g w tym cukry: 50,1 g Sól: 7,7 g Błonnik: 29,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{żyt} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt./m/ Sok wielowarzywny 1 szt. /s, */ Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{psz} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Udko pieczone 1 szt. /*/ Surówka z marchewki 120 g /ds,* /	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{żyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Ogórek 1 szt.	E: 2149 kcal B: 107,4 g T: 104,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,0g	W: 226,9 g w tym cukry: 23,2 g Sól: 7,4 g Błonnik: 32,4 g



Smacznego