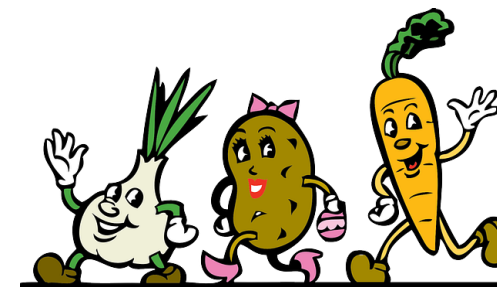


# Jadłospis na 23.01.2026 r.

## Piątek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/ Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g <sub>lows</sub> , *// Grahamka 1 szt. / g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lzyt</sub> , g <sub>ljęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 70 g /m, j, *// Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony zabieleny 300 ml /s, m, *// Naleśniki z serem 2 szt. /g <sub>lms</sub> , j, m, *// Jogurt owocowy 1 szt. /m/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lzyt</sub> , g <sub>lows</sub> , se, so, *// Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, *// Mix sałat 10 g	<b>E: 2522 kcal</b> <b>B: 92,8 g</b> <b>T: 113,9 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>42,8 g</b>	<b>W: 307,4 g</b> w tym cukry: <b>61,9 g</b> <b>Sól: 3,5 g</b> <b>Błonnik: 26,6 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/ Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g <sub>lows</sub> , *// Grahamka 1 szt. / g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lzyt</sub> , g <sub>ljęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 70 g /m, j, *// Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony zabieleny 300 ml /s, m, *// Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 100 g /s, r, *// Miks sałat 120 g /go, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lzyt</sub> , g <sub>lows</sub> , se, so, *// Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, *// Mix sałat 10 g	<b>E: 2116 kcal</b> <b>B: 80,9 g</b> <b>T: 95,4 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>33,8 g</b>	<b>W: 260,5 g</b> w tym cukry: <b>48,6 g</b> <b>Sól: 3,7 g</b> <b>Błonnik: 27,6 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g <sub>lzyt</sub> , g <sub>ljęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 70 g /m, j, *// Papryka ¼ szt	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony zabieleny 300 ml /s, m, *// Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 100 g /s, r, *// Miks sałat 120 g /go, */	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g <sub>lzyt</sub> , g <sub>ljęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, *// Mix sałat 10 g	<b>E: 2006 kcal</b> <b>B: 76,3 g</b> <b>T: 97,6 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>30,3 g</b>	<b>W: 240,4</b> w tym cukry: <b>18,3 g</b> <b>Sól: 3,7 g</b> <b>Błonnik: 35,0 g</b>



*Smacznego*