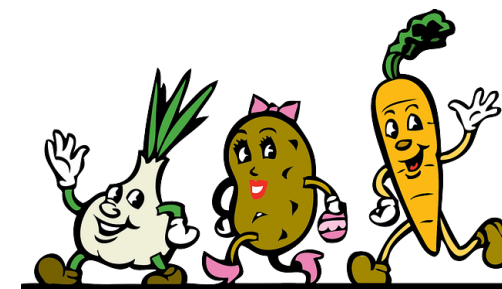


# Jadłospis na 24.01.2026 r.

## Sobota DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /gl <sub>psz</sub> , m, *//, Bułka pszenna 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa z jarzynowa 300 ml /s, m, *//, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl <sub>psz</sub> / z sosem mięsno-jarzynowym 180 g /gl <sub>psz</sub> , s, *//,	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki /gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Schab pieczony 50 g /so, *//, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	<b>E: 2353 kcal</b> <b>B: 91,6 g</b> <b>T: 104,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy</b> <b> tłuszczowe:</b> <b>42,2 g</b>	<b>W: 290,7 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>47,6</b> <b>Sól: 3,6 g</b> <b>Błonnik: 30,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /gl <sub>psz</sub> , m, *//, Bułka pszenna 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa z jarzynowa 300 ml /s, m, *//, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl <sub>psz</sub> / z sosem mięsno-jarzynowym 180 g /gl <sub>psz</sub> , s, *//,	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Schab pieczony 50 g /so, *//, Jajko 1 szt. /j/, Roszponka 10 g	<b>E: 2360 kcal</b> <b>B: 90,7 g</b> <b>T: 102,4g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy</b> <b> tłuszczowe: 41,9</b> <b>g</b>	<b>W: 296,7 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>46,3 g</b> <b>Sól: 2,9 g</b> <b>Błonnik: 29,2</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki /gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z jarzynowa 300 ml /s, m, *//, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl <sub>psz</sub> / z sosem mięsno-jarzynowym 180 g /gl <sub>psz</sub> , s, *//,	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki /gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Schab pieczony 50 g /so, *//, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	<b>E: 2195 kcal</b> <b>B: 86,9 g</b> <b>T: 100,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy</b> <b> tłuszczowe: 38,3</b> <b>g</b>	<b>W: 272,1 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>23,4 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 37,2 g</b>



*Smacznego*