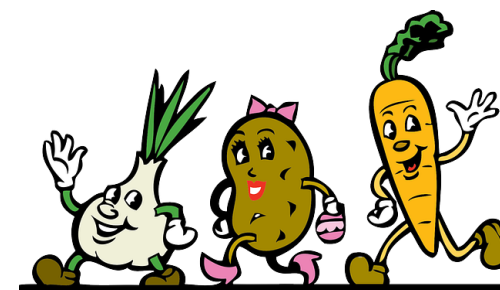


Jadlospis na 25.01.2026 r.

Niedziela DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Mix sałat 120 g	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jecz} , */, Indyk w sosie 180 g /s, gl _{psz} ,m,*/, Fasolka gotowana 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	E: 2216 kcal B: 106,1 g T: 83,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,3 g	W: 299,1 g w tym cukry: 27,9 g Sól: 6,8 g Błonnik: 41,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Mix sałat 120 g	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jecz} , */, Indyk w sosie 180 g /s, gl _{psz} ,m,*/, Fasolka gotowana 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	E: 2215 kcal B: 105,0 g T: 81,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,0 g	W: 303,4 g w tym cukry: 26,7 g Sól: 7,0 g Błonnik: 39,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Mix sałat 120 g	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jecz} , */, Indyk w sosie 180 g /s, gl _{psz} ,m,*/, Fasolka gotowana 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	E: 2211 kcal B: 107,2 g T: 85,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,6 g	W: 293,6 g w tym cukry: 29,2g Sól: 6,7 g Błonnik: 43,4 g



Smacznego