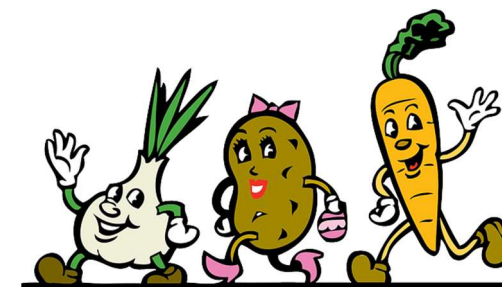


Jadłospis na 26.01.2026 r.

Poniedziałek

DZIECI

| DIETA | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Wartość odżywcza | |
|---|---|---|---------------|--|--|--|
| PODSTAWOWA | Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, gl _{psz} */, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} , m/, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g | Herbata owocowa 200 ml Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s, gl _{psz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet w sosie koperkowym 180 g /gl _{psz} , s, m */, Miks warzyw gotowany 120 g /*/ | Jabłko 1 szt. | Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, */, Ogórek zielony ¼ szt. | E: 2341 kcal B: 75,0 g T: 125,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 52,2 g | W: 256,4 g w tym cukry: 30,9 g Sól: 6,8 g Błonnik: 28,3 g |
| ŁATWOSTRAWNA | Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, gl _{psz} */, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} , m/, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g | Herbata owocowa 200 ml Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s, gl _{psz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet w sosie koperkowym 180 g /gl _{psz} , s, m */, Miks warzyw gotowany 120 g /*/ | Jabłko 1 szt. | Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, */, Miks sałat 10 g | E: 2252 kcal B: 81,3 g T: 112,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47,7 g | W: 252,9 g w tym cukry: 31,4 g Sól: 5,3 g Błonnik: 25,4 g |
| Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g | Herbata owocowa 200 ml Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s, gl _{psz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet w sosie koperkowym 180 g /gl _{psz} , s, m */, Miks warzyw gotowany 120 g /*/ | Jabłko 1 szt. | Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, */, Ogórek zielony ¼ szt. | E: 2167 kcal B: 68,7 g T: 122,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 48,4 g | W: 232,7 g w tym cukry: 16,7 g Sól: 6,8 g Błonnik: 34,9 g |



Smacznego