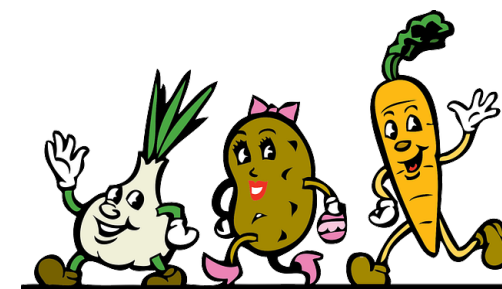


Jadłospis na 27.01.2026 r.

Wtorek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Kawa zbożowa 200 ml /gl _{zyt} , gl _{jęcz} , m/, Grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl _{psz} , m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} , */, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, gl _{ows} , gl _{zyt} , gl _{psz} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z szynką i brzoskwinia 200 g /gl _{psz} , go, j, */.	E: 2598 kcal B: 110,8 g T: 116,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,3 g	W: 308,9 g w tym cukry: 66,2 g Sól: 5,5 g Błonnik: 33,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Kawa zbożowa 200 ml /gl _{zyt} , gl _{jęcz} , m/, Grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl _{psz} , m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} , */, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 2 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z szynką i brzoskwinia 200 g /gl _{psz} , go, j, */.	E: 2598 kcal B: 109,9 g T: 114,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,1 g	W: 312,0 g w tym cukry: 65,4 g Sól: 5,6 g Błonnik: 32,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl _{psz} , m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} , */, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl _{ows} , gl _{zyt} , gl _{psz} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Awokado 1/4 szt.	E: 2109 kcal B: 99,8 g T: 96,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,9 g	W: 244,4 g w tym cukry: 36,5 g Sól: 5,5 g Błonnik: 35,8 g



Smacznego