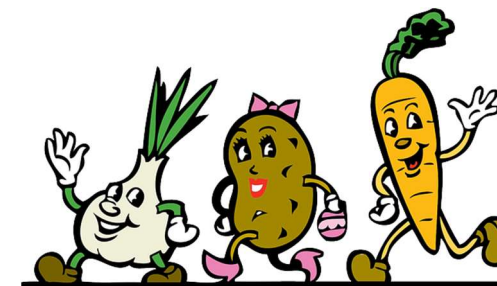


Jadłospis na 30.01.2026 r.

Piątek DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lows} , */, Grahamka 1 szt. / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z ogórkiem i koperkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony zabieleny 300 ml /s, m, */, Naleśniki z serem 2 szt. /g _{l...} , j, m, */, Jogurt owocowy 1 szt. /m/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, */, Mix sałat 10 g	E: 2537 kcal B: 84,1 g T: 105,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,9 g	W: 342,6 g w tym cukry: 73,3 g Sól: 3,1 g Błonnik: 30,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lows} , */, Grahamka 1 szt. / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z ogórkiem i koperkiem 120 g /m/, 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 _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, */, Mix sałat 10 g	E: 2116 kcal B: 80,9 g T: 95,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,8 g	W: 260,5 g w tym cukry: 48,6 g Sól: 3,7 g Błonnik: 27,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z ogórkiem i koperkiem 120 g /m/, 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 _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, */, Mix sałat 10 g	E: 2006 kcal B: 76,3 g T: 97,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,3 g	W: 240,4 w tym cukry: 18,3 g Sól: 3,7 g Błonnik: 35,0 g



Smacznego