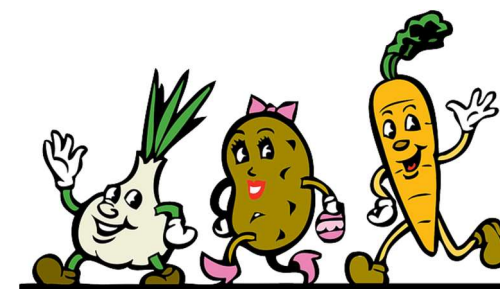


Jadłospis na 31.01.2026 r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /gl _{psz} , m, */, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} , m _t /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa zabieleną 300 ml /s,m, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jęcz} , */ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym /gl _{psz} , s, j, */, Buraczki na gęsto 120 g /*/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl _{żyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Schab pieczony 50 g /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	E: 2595 kcal B: 101,0 g T: 125,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 50,1 g	W: 300,0 g w tym cukry: 52,8 g Sól: 4,0 g Błonnik: 35,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /gl _{psz} , m, */, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} , m _t /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa zabieleną 300 ml /s,m, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jęcz} , */ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym /gl _{psz} , s, j, */, Buraczki na gęsto 120 g /*/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{żyt} /, Masło 15 g /m/, Schab pieczony 50 g /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Sałata lodowa 50 g	E: 2596 kcal B: 98,9 g T: 123,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 49,9 g	W: 306,1 g w tym cukry: 51,6 g Sól: 3,3 g Błonnik: 34,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{żyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa zabieleną 300 ml /s,m, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jęcz} , */ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym /gl _{psz} , s, j, */, Surówka z buraczków 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl _{żyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Schab pieczony 50 g /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	E: 2422 kcal B: 95,4 g T: 121,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 46,2 g	W: 278,9 g w tym cukry: 33,7 g Sól: 4,3 g Błonnik: 41,4 g



Smacznego