

Jadłospis na 01-10.03.2026

Dieta skazowa dla dzieci D02/ML/LA/JA

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

Energia [kcal]:	Białko [g]:	Tłuszcz [g]:		Węglowodany [g]:		Sód [mg]:	Błonnik [g]:	
		75,3	72,5 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 15,24</i>	295,5 <i>w tym cukry [g]: 49,9</i>	49,9			
	Białko [%E]:	Tłuszcz [%E]:		Węglowodany [%E]:				
	15%	32%		58%				
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
01-03-2026 niedziela	Weka 100 g /g ¹ _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /so,* / Mix sałat 10 g	Zupa ziemniaczana 300 ml /s /, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s,* /, Ryż biały 160 g /* /, Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /g ¹ _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica sopočka 3 plastry /so,* /,	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]:	2019	Węglowodany [g]:	301,3
					Białko [g]:	74,2	<i>w tym cukry [g]:</i>	50,4
					Tłuszcz [g]:	66,9	Sód [mg]:	1951
					<i>w tym NKT [g]:</i>	13,7	Błonnik [g]:	23,6
02-03-2026 poniedziałek	Weka 100 g /g ¹ _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /so,* / Sałata lodowa 50 g, Soczek owocowy 1 szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /g ¹ _{jęcz} * /, Pierś drobiowa gotowana 70 g /* /, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 150	Weka 100 g /g ¹ _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica sopočka 3 plastry /so,* /, Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]:	2037	Węglowodany [g]:	313,5
					Białko [g]:	72,4	<i>w tym cukry [g]:</i>	53,5
					Tłuszcz [g]:	64,5	Sód [mg]:	1759
					<i>w tym NKT [g]:</i>	14,9	Błonnik [g]:	24,3
03-03-2026 wtorek	Weka 100 g /g ¹ _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Dziem 2 szt. /* /, Deser owocowy 1 szt. /* /	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,* /, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g ¹ _{pszl} * / Ziemniaki gotowane 180 g, Buraki gotowane 120 g	Weka 100 g /g ¹ _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /so,* / Borówki 125 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]:	2005	Węglowodany [g]:	288,4
					Białko [g]:	72,3	<i>w tym cukry [g]:</i>	52,4
					Tłuszcz [g]:	74,3	Sód [mg]:	1492
					<i>w tym NKT [g]:</i>	13,8	Błonnik [g]:	28,8
04-03-2026 środa	Weka 100 g /g ¹ _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 50 g /so,* /, Soczek owocowy 1 szt. /* /	Zupa ryżowa 300 ml /s,* /, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g ¹ _{pszl} s /, Ziemniaki gotowane 180 g, Sałafior gotowany 120 g	Weka 100 g /g ¹ _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica sopočka 3 plastry /so,* /, Sałata lodowa 50 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]:	2052	Węglowodany [g]:	303,7
					Białko [g]:	76,8	<i>w tym cukry [g]:</i>	50,6
					Tłuszcz [g]:	67,3	Sód [mg]:	1910
					<i>w tym NKT [g]:</i>	14,0	Błonnik [g]:	21,5
05-03-2026 czwartek	Weka 100 g /g ¹ _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica sopočka 3 plastry /so,* /, Deser owocowy 1 szt. /* /	Rosół z makaronem 300 ml /g ¹ _{pszl} * /, Ziemniaki gotowane 180 g /m /, Udko pieczone 1 szt. /* /, Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds. /	Weka 100 g /g ¹ _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /so,* / Mix sałat 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]:	2019	Węglowodany [g]:	241
					Białko [g]:	91,9	<i>w tym cukry [g]:</i>	26
					Tłuszcz [g]:	85,8	Sód [mg]:	2105
					<i>w tym NKT [g]:</i>	17,6	Błonnik [g]:	22,4
06-03-2026 piątek	Weka 100 g /g ¹ _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Dziem 2 szt. /* /, Deser owocowy 1 szt. /* /	Barszcz czerwony 300 ml /s /, Morszczuk w ziołach 100 g /s,r,* /, Ziemniaki gotowane 180 g, Jarzynka gotowana 120 g /s /	Weka 100 g /g ¹ _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /so,* / Roszponka 10 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]:	2019	Węglowodany [g]:	304,2
					Białko [g]:	69,5	<i>w tym cukry [g]:</i>	69,5
					Tłuszcz [g]:	69,5	Sód [mg]:	2218
					<i>w tym NKT [g]:</i>	14,48	Błonnik [g]:	27,8
07-03-2026 sobota	Weka 100 g /g ¹ _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /so,* / Dziem 1 szt. /* /, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiem i groszkiem 300 ml /s,* /, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /m,g ¹ _{pszl} * /, Kasza jęczmienna 160 g /g ¹ _{jęcz} * / Buraczki na gęsto 120 g /g ¹ _{pszl} /	Weka 100 g /g ¹ _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Schab pieczony 50 g, Sałata lodowa 50 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]:	2222	Węglowodany [g]:	300
					Białko [g]:	77,3	<i>w tym cukry [g]:</i>	39,9
					Tłuszcz [g]:	91,2	Sód [mg]:	1486
					<i>w tym NKT [g]:</i>	21,5	Błonnik [g]:	28,6
08-03-2026 niedziela	Weka 100 g /g ¹ _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /so,* / Mix sałat 10 g	Zupa ziemniaczana 300 ml /s /, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s,* /, Ryż biały 160 g /* /, Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /g ¹ _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica sopočka 3 plastry /so,* /,	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]:	2019	Węglowodany [g]:	301,3
					Białko [g]:	74,2	<i>w tym cukry [g]:</i>	50,4
					Tłuszcz [g]:	66,9	Sód [mg]:	1951
					<i>w tym NKT [g]:</i>	13,7	Błonnik [g]:	23,6
09-03-2026 poniedziałek	Weka 100 g /g ¹ _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /so,* / Sałata lodowa 50 g, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa grysikowa 300 ml /g ¹ _{jęcz} * /, Pierś drobiowa gotowana 70 g /* /, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 150	Weka 100 g /g ¹ _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica sopočka 3 plastry /so,* /, Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]:	2037	Węglowodany [g]:	313,5
					Białko [g]:	72,4	<i>w tym cukry [g]:</i>	53,5
					Tłuszcz [g]:	64,5	Sód [mg]:	1759
					<i>w tym NKT [g]:</i>	14,9	Błonnik [g]:	24,3
10-03-2026 wtorek	Weka 100 g /g ¹ _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Dziem 2 szt. /* /, Deser owocowy 1 szt. /* /	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,* /, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g ¹ _{pszl} * / Ziemniaki gotowane 180 g, Buraki gotowane 120 g	Weka 100 g /g ¹ _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /so,* /	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]:	2005	Węglowodany [g]:	288,4
					Białko [g]:	72,3	<i>w tym cukry [g]:</i>	52,4
					Tłuszcz [g]:	74,3	Sód [mg]:	1492
					<i>w tym NKT [g]:</i>	13,8	Błonnik [g]:	28,8

