

Jadłospis na 11-20.03.2026						
Dieta skazowa dla dzieci 02/ML/LA/JA						
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY						
Energia [kcal]: 2020,3		Białko [g]: 76	Tłuszcz [g]: 74,01 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 15,61</i>	Węglowodany [g]: 284,4 <i>w tym cukry [g]: 48,5</i>	Sód [mg]: 1795,4	Błonnik [g]: 24,4
Energia [%E]: 15%		Tłuszcz [%E]: 33%		Węglowodany [%E]: 56%		
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
środa 11-03-2026	Weka 100 g /g _{lpsz} /, 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 _{lpsz} , s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /g _{lpsz} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Sałata lodowa 50 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2052 Białko [g]: 76,8 Tłuszcz [g]: 67,3 <i>w tym NKT [g]: 14,0</i>	Węglowodany [g]: 303,7 <i>w tym cukry [g]: 50,6</i> Sód [mg]: 1910 Błonnik [g]: 21,5
czwartek 12-03-2026	Weka 100 g /g _{lpsz} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Deser owocowy 1 szt. /*/	Rosół z makaronem 300 ml /g _{lpsz} , */, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds./	Weka 100 g /g _{lpsz} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /so,*/ Mix sałat 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2019 Białko [g]: 91,9 Tłuszcz [g]: 85,8 <i>w tym NKT [g]: 17,6</i>	Węglowodany [g]: 241 <i>w tym cukry [g]: 26</i> Sód [mg]: 2105 Błonnik [g]: 22,4
piątek 13-03-2026	Weka 100 g /g _{lpsz} /, Masło roślinne 15 g, Dżem 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 _{lpsz} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /so,*/ Roszponka 10 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2019 Białko [g]: 69,5 Tłuszcz [g]: 69,5 <i>w tym NKT [g]: 14,48</i>	Węglowodany [g]: 304,2 <i>w tym cukry [g]: 69,5</i> Sód [mg]: 2218 Błonnik [g]: 27,8
sobota 14-03-2026	Weka 100 g /g _{lpsz} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /so,*/ Dżem 1 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiozem i groszkiem 300 ml /s,*/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /m,g _{lpsz} , */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{lpsz} , */ Buraczki na gęsto 120 g /g _{lpsz} /	Weka 100 g /g _{lpsz} /, Masło roślinne 15 g, Schab pieczony 50 g, Sałata lodowa 50 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2222 Białko [g]: 77,3 Tłuszcz [g]: 91,2 <i>w tym NKT [g]: 21,5</i>	Węglowodany [g]: 300 <i>w tym cukry [g]: 39,9</i> Sód [mg]: 1486 Błonnik [g]: 28,6
niedziela 15-03-2026	Weka 100 g /g _{lpsz} /, 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 _{lpsz} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica sopocka 3 plastry /so,*/	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2019 Białko [g]: 74,2 Tłuszcz [g]: 66,9 <i>w tym NKT [g]: 13,7</i>	Węglowodany [g]: 301,3 <i>w tym cukry [g]: 50,4</i> Sód [mg]: 1951 Błonnik [g]: 23,6
poniedziałek 16-03-2026	Weka 100 g /g _{lpsz} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /so,*/ Sałata lodowa 50 g, Soczek owocowy 1 szt. /*/	Zupa grysikowa 300 ml /g _{lpsz} , */, Pierś drobiowa gotowana 70 g /*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 150	Weka 100 g /g _{lpsz} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2037 Białko [g]: 72,4 Tłuszcz [g]: 64,5 <i>w tym NKT [g]: 14,9</i>	Węglowodany [g]: 313,5 <i>w tym cukry [g]: 53,5</i> Sód [mg]: 1759 Błonnik [g]: 24,3
wtorek 17-03-2026	Weka 100 g /g _{lpsz} /, Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /*/, Deser owocowy 1 szt. /*/	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,*/, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g _{lpsz} , */ Ziemniaki gotowane 180 g, Buraki gotowane 120 g	Weka 100 g /g _{lpsz} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /so,*/	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2005 Białko [g]: 72,3 Tłuszcz [g]: 74,3 <i>w tym NKT [g]: 13,8</i>	Węglowodany [g]: 288,4 <i>w tym cukry [g]: 52,4</i> Sód [mg]: 1492 Błonnik [g]: 28,8
środa 18-03-2026	Weka 100 g /g _{lpsz} /, 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 _{lpsz} , s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /g _{lpsz} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Sałata lodowa 50 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2052 Białko [g]: 76,8 Tłuszcz [g]: 67,3 <i>w tym NKT [g]: 14,0</i>	Węglowodany [g]: 303,7 <i>w tym cukry [g]: 50,6</i> Sód [mg]: 1910 Błonnik [g]: 21,5
czwartek 19-03-2026	Weka 100 g /g _{lpsz} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Deser owocowy 1 szt. /*/	Rosół z makaronem 300 ml /g _{lpsz} , */, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds./	Weka 100 g /g _{lpsz} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /so,*/ Mix sałat 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2019 Białko [g]: 91,9 Tłuszcz [g]: 85,8 <i>w tym NKT [g]: 17,6</i>	Węglowodany [g]: 241 <i>w tym cukry [g]: 26</i> Sód [mg]: 2105 Błonnik [g]: 22,4
piątek 20-03-2026	Weka 100 g /g _{lpsz} /, Masło roślinne 15 g, Dżem 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 _{lpsz} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /so,*/ Roszponka 10 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2019 Białko [g]: 69,5 Tłuszcz [g]: 69,5 <i>w tym NKT [g]: 14,48</i>	Węglowodany [g]: 304,2 <i>w tym cukry [g]: 69,5</i> Sód [mg]: 2218 Błonnik [g]: 27,8