

Jadłospis na 31.03-09.04.2026
Dieta szkodowa dla dzieci 02/ML/LA/JA

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

Energia [kcal]:	Białko [g]:	Tłuszcz [g]:		Węglowodany [g]:		Sód [mg]:	Błonnik [g]:
		77	74,39 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 15,54</i>	279,0 <i>w tym cukry [g]: 43,8</i>	43,8		
Energia [kcal]: 2000,9		Białko [%E]: 15%	Tłuszcz [%E]: 33%	Węglowodany [%E]:	56%		
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE		
wtorek 31-03-2026	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt. /*/	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,*/, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g ¹ _{pszt} */ Ziemniaki gotowane 180 g, Buraki gotowane 120 g	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /so,*/	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1915 Białko [g]: 71,1 Tłuszcz [g]: 73,8 <i>w tym NKT [g]: 13,8</i>	Węglowodany [g]: 269,3 <i>w tym cukry [g]: 37,4</i> Sód [mg]: 1492 Błonnik [g]: 28,8	
środa 01-04-2026	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 50 g /so,*/, Deser owocowy 1 szt. /*/	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g /g ¹ _{pszt} s /, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalaflor gotowany 120 g	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica 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 02-04-2026	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Soczek owocowy 1 szt. /*/	Zupa jarzynowa z kalafiorem 300 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g /m /, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s,*/, Marchew tarta 120 g /ds. /	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /so,*/ Mix салат 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 03-04-2026	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, 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 ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica 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 04-04-2026	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /so,*/ Dżem 1 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s,*/, Makaron z jabłkiem i jogurtem wegańskim /g ¹ _{pszt}	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Schab pieczony 50 g, Sałata lodowa 50 g	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 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 05-04-2026	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /so,*/ Roszponka 10 g	Rosół z makaronem 300 ml /g ¹ _{pszt} */, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ryż biały 160 g /*/, Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Cukinia 120 g	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 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 06-04-2026	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /so,*/ Sałata lodowa 50 g, Deser owocowy 1 szt. /*/	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g ¹ _{pszt} */ Kasza jęczmienna 160 g /g ¹ _{pszt} */ Mix warzyw gotowanych 150 g	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 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 07-04-2026	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt. /*/	Zupa kukurydziana 300 ml /s,*/, Pierś drobiowa gotowana 70 g /*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 150 g	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /so,*/	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1915 Białko [g]: 71,1 Tłuszcz [g]: 73,8 <i>w tym NKT [g]: 13,8</i>	Węglowodany [g]: 269,3 <i>w tym cukry [g]: 37,4</i> Sód [mg]: 1492 Błonnik [g]: 28,8	
środa 08-04-2026	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 50 g /so,*/, Deser owocowy 1 szt. /*/	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml /s,*/, Pierś z indyka w sosie jarzynowym 180 g /g ¹ _{pszt} s /, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalaflor gotowany 120 g	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica 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 09-04-2026	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Deser owocowy 1 szt. /*/	Rosół z makaronem 300 ml /g ¹ _{pszt} */, Ziemniaki gotowane 180 g /m /, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew tarta 120 g	Weka 100 g /g ¹ _{pszt} /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /so,*/ Mix салат 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	