

Jadłospis na 10-19.04.2026						
Dieta skazowa dla dzieci 02/ML/LA/JA						
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY						
Energia [kcal]: 1900,4	Białko [g]: 73	Tłuszcz [g]: 69,55 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 13,56</i>	Węglowodany [g]: 267,2 <i>w tym cukry [g]: 34,9</i>	Sód [mg]: 1732,2	Błonnik [g]: 24,1	
	Białko [%E]: 15%	Tłuszcz [%E]: 33%	Węglowodany [%E]: 56%			
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
piątek 10-04-2026	Weka 100 g /gl _{pszd} , 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 /gl _{pszd} , Masło roślinne 15 g, Polegdownica drobiowa 3 plastry /so,*/ Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia: 1830 Białko: 67,4 Tłuszcz: 62,8 <i>w tym NKT: 11,12</i>	Węglowodany: 272,2 <i>w tym cukry: 57,4</i> Sól: 2216 Błonnik: 25,7
sobota 11-04-2026	Weka 100 g /gl _{pszd} , Masło roślinne 15 g, Polegdownica drobiowa 3 plastry /so,*/ Dżem 1 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiozem i groszkiem 300 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl _{pszd} , s,*/	Weka 100 g /gl _{pszd} , Masło roślinne 15 g, Schab pieczony 50 g 3 plastry /so,*/ Sałata lodowa 50 g	Jabłko 1 szt.	Energia: 2069 Białko: 69,2 Tłuszcz: 79,6 <i>w tym NKT: 17,5</i>	Węglowodany: 292,3 <i>w tym cukry: 32,1</i> Sól: 1434 Błonnik: 25,4
niedziela 12-04-2026	Weka 100 g /gl _{pszd} , Masło roślinne 15 g, Polegdownica 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 /gl _{pszd} , Masło roślinne 15 g, Polegdownica sopocka 3 plastry /so,*/ Cukinia 120 g	Jabłko 1 szt.	Energia: 1872 Białko: 76 Tłuszcz: 62,7 <i>w tym NKT: 11,15</i>	Węglowodany: 272,8 <i>w tym cukry: 21</i> Sól: 1954 Błonnik: 24,5
poniedziałek 13-04-2026	Weka 100 g /gl _{pszd} , Masło roślinne 15 g, Polegdownica drobiowa 3 plastry /so,*/ Sałata lodowa 50 g, Soczek owocowy 1 szt. /*/	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /gl _{pszd} , */, Pierś drobiowa gotowana 70 g /*/ Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 150	Weka 100 g /gl _{pszd} , Masło roślinne 15 g, Polegdownica sopocka 3 plastry /so,*/ Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia: 1813 Białko: 71,5 Tłuszcz: 55,8 <i>w tym NKT: 9,96</i>	Węglowodany: 279 <i>w tym cukry: 20,6</i> Sól: 1759 Błonnik: 25,4
wtorek 14-04-2026	Weka 100 g /gl _{pszd} , 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,gl _{pszd} ,*/ Ziemniaki gotowane 180 g, Buraki gotowane 120 g	Weka 100 g /gl _{pszd} , Masło roślinne 15 g, Polegdownica drobiowa 3 plastry /so,*/ Marchew mini 120 g	Jabłko 1 szt.	Energia: 1937 Białko: 71,1 Tłuszcz: 73,5 <i>w tym NKT: 13,8</i>	Węglowodany: 270,1 <i>w tym cukry: 51,2</i> Sól: 1490 Błonnik: 24,2
środa 15-04-2026	Weka 100 g /gl _{pszd} , Masło roślinne 15 g, Polegdownica drobiowa 50 g /so,*/, Soczek owocowy 1 szt. /*/	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl _{pszd} , s/ Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /gl _{pszd} , Masło roślinne 15 g, Polegdownica sopocka 3 plastry /so,*/ Sałata lodowa 50 g	Banan 1 szt.	Energia: 1800 Białko: 74,4 Tłuszcz: 60,6 <i>w tym NKT: 10,67</i>	Węglowodany: 256,5 <i>w tym cukry: 25,5</i> Sól: 1908 Błonnik: 19,4
czwartek 16-04-2026	Weka 100 g /gl _{pszd} , Masło roślinne 15 g, Polegdownica sopocka 3 plastry /so,*/, Deser owocowy 1 szt. /*/	Rosół z makaronem 300 ml /gl _{pszd} , *// Ziemniaki gotowane 180 g /m/ Udka pieczone 1 szt. /*/ Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds./	Weka 100 g /gl _{pszd} , Masło roślinne 15 g, Polegdownica drobiowa 3 plastry /so,*/ Mix sałat 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia: 2019 Białko: 91,9 Tłuszcz: 85,8 <i>w tym NKT: 17,6</i>	Węglowodany: 241 <i>w tym cukry: 26</i> Sól: 2105 Błonnik: 22,4
piątek 17-04-2026	Weka 100 g /gl _{pszd} , 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 /gl _{pszd} , Masło roślinne 15 g, Polegdownica drobiowa 3 plastry /so,*/ Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia: 1830 Białko: 67,4 Tłuszcz: 62,8 <i>w tym NKT: 11,12</i>	Węglowodany: 272,2 <i>w tym cukry: 57,4</i> Sól: 2216 Błonnik: 25,7
sobota 18-04-2026	Weka 100 g /gl _{pszd} , Masło roślinne 15 g, Polegdownica 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,gl _{pszd} ,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{pszd} , *// Buraczki na gęsto 120 g /gl _{pszd} /	Weka 100 g /gl _{pszd} , Masło roślinne 15 g, Schab pieczony 50 g, Sałata lodowa 50 g	Jabłko 1 szt.	Energia: 2222 Białko: 77,3 Tłuszcz: 91,2 <i>w tym NKT: 21,5</i>	Węglowodany: 300 <i>w tym cukry: 39,9</i> Sól: 1486 Błonnik: 28,6
niedziela 19-04-2026	Weka 100 g /gl _{pszd} , Masło roślinne 15 g, Polegdownica 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 /gl _{pszd} , Masło roślinne 15 g, Polegdownica sopocka 3 plastry /so,*/ Cukinia 120 g	Jabłko 1 szt.	Energia: 1872 Białko: 76 Tłuszcz: 62,7 <i>w tym NKT: 11,15</i>	Węglowodany: 272,8 <i>w tym cukry: 21</i> Sól: 1954 Błonnik: 24,5