

Jadłospis na 30.05-08.06.2026

Dieta podstawowa dla dzieci P01

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

		Białko [g]: 94,25		Tłuszcz [g]: 74,92 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 31,77</i>		Węglowodany [g]: 270,3 <i>w tym cukry [g]: 38,6</i>		Sód [mg]: 1966,7		Błonnik [g]: 30,4	
Energia [kcal]: 2036,8		Białko [%E]: 19%		Tłuszcz [%E]: 33%		Węglowodany [%E]: 53%					
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE						
sobota 30-05-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g <sub>pszz</sub> */, Bułka pszenna 1 szt. /g <sub>pszz</sub> m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalaflorem 300 ml /s, m*/, Kasza jęczmienna 160 g/g <sub>pszz</sub> */, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g <sub>pszz</sub> j/, Buraczki na gęsto 120 g /g <sub>pszz</sub>	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>lyvt</sub> g <sub>pszz</sub> / Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j/ Schab pieczony 3 plasty /so,*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2230 Węglowodany [g]: 243,7 Białko [g]: 96,9 w tym cukry [g]: 30,2 Tłuszcz [g]: 85,3 Sód [mg]: 2023 w tym NKT [g]: 38,02 Błonnik [g]: 20,7						
niedziela 31-05-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g <sub>lyvt</sub> g <sub>pszz</sub> g <sub>lyvt</sub> /, Masło /m/, Połędwica drobiowa 3 plasty /so,*/, Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 g /*/, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g <sub>pszz</sub> s, go, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb żytni 3 kromki /g <sub>lyvt</sub> g <sub>pszz</sub> /, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt	Pomarańcza 1 szt.	Energia: 1888 Węglowodany: 295,8 Białko: 95,1 w tym cukry: 26,5 Tłuszcz: 53,3 Sód: 2153 w tym NKT: 23,36 Błonnik: 41,8						
poniedziałek 01-06-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*/g <sub>pszz</sub> /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g <sub>pszz</sub> /, Masło 15 g/m/, Ser topiony 4 plasty /m/, Sałata lodowa 50 g	Zupa grysikowa 200 ml /s, g <sub>pszz</sub> */, Ziemniaki tłuczone 120 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 120 g /s, g <sub>pszz</sub> j,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 80 g	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g <sub>lyvt</sub> g <sub>pszz</sub> g <sub>lyvt</sub> g <sub>pszz</sub> se, so,*/, Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plasty /so, */, Ogórek zielony 1 szt. szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1130 Węglowodany [g]: 149,2 Białko [g]: 46,9 w tym cukry [g]: 13,5 Tłuszcz [g]: 45,1 Sód [mg]: 842 w tym NKT [g]: 20 Błonnik [g]: 16,1						
wtorek 02-06-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g <sub>lyvt</sub> g <sub>pszz</sub> m/, Bułka grahamka 1 szt. /g <sub>lyvt</sub> g <sub>pszz</sub> g <sub>lyvt</sub> g <sub>pszz</sub> /, Masło 15 g/m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g <sub>lyvt</sub> g <sub>pszz</sub> m, j, g <sub>pszz</sub> */ /,	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m, g <sub>pszz</sub> */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g <sub>pszz</sub> j,*/, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g <sub>lyvt</sub> g <sub>pszz</sub> g <sub>lyvt</sub> g <sub>pszz</sub> se, so,*/, Masło 15 g/m/, Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g /g <sub>pszz</sub> j, go, r, */	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2225 Węglowodany [g]: 302,6 Białko [g]: 111,6 w tym cukry [g]: 62,3 Tłuszcz [g]: 76,8 Sód [mg]: 1900 w tym NKT [g]: 27,94 Błonnik [g]: 33,7						
środa 03-06-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /g <sub>pszz</sub> m/, Masło 15 g/m/, Ser żółty 3 plasty /m/, Papryka ¼ szt.	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s, m,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g <sub>pszz</sub> j,*/, Surówka z kapusty białej 120 g /go, j,*/	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>lyvt</sub> g <sub>pszz</sub> /, Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plasty /so,*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2197 Węglowodany [g]: 271 Białko [g]: 97,4 w tym cukry [g]: 38,2 Tłuszcz [g]: 92,4 Sód [mg]: 2667 w tym NKT [g]: 38,32 Błonnik [g]: 28,7						
czwartek 04-06-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g <sub>lyvt</sub> g <sub>pszz</sub> m/, Bułka grahamka 1 szt. /g <sub>lyvt</sub> g <sub>pszz</sub> g <sub>lyvt</sub> g <sub>pszz</sub> /, Masło 15 g/m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g <sub>pszz</sub> s,*/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Marchewka z groszkiem 120 g /*/	Chleb żytni 3 kromki /g <sub>lyvt</sub> g <sub>pszz</sub> /, Połędwica drobiowa 3 plasty /so,*/, Masło 15 g/m/, Ogórek zielony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1928 Węglowodany [g]: 222,7 Białko [g]: 105 w tym cukry [g]: 37,8 Tłuszcz [g]: 81,5 Sód [mg]: 2210 w tym NKT [g]: 35,54 Błonnik [g]: 30						
piątek 05-06-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g <sub>lyvt</sub> */, Bułka grahamka 1 szt. /g <sub>lyvt</sub> g <sub>pszz</sub> g <sub>lyvt</sub> g <sub>pszz</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m, j,*/ /, Papryka ¼	Botwinka 300 ml /s,*/ Naleśniki z serem 2 szt. /g <sub>pszz</sub> j, m,*/ Jogurt naturalny 1 szt. /m	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g <sub>lyvt</sub> g <sub>pszz</sub> g <sub>lyvt</sub> g <sub>pszz</sub> se, so,*/, Masło 15 g/m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /g <sub>pszz</sub> f, j, m, s, so, se, go/, Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2403 Węglowodany [g]: 316,6 Białko [g]: 107,3 w tym cukry [g]: 71,5 Tłuszcz [g]: 90,3 Sód [mg]: 1819 w tym NKT [g]: 37,6 Błonnik [g]: 28,4						
sobota 06-06-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g <sub>pszz</sub> */, Bułka pszenna 1 szt. /g <sub>pszz</sub> m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalaflorem 300 ml /s, m,*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g <sub>pszz</sub> s,*/	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>lyvt</sub> g <sub>pszz</sub> / Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j/ Schab pieczony 3 plasty /so,*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2261 Węglowodany [g]: 304,9 Białko [g]: 99,5 w tym cukry [g]: 47,3 Tłuszcz [g]: 84,8 Sód [mg]: 1567 w tym NKT [g]: 37,89 Błonnik [g]: 32,4						
niedziela 07-06-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g <sub>lyvt</sub> g <sub>pszz</sub> g <sub>lyvt</sub> /, Masło 15 g /m/, Połędwica drobiowa 3 plasty /so,*/, Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g/g <sub>pszz</sub> */, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g <sub>pszz</sub> s, go, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb żytni 3 kromki /g <sub>lyvt</sub> g <sub>pszz</sub> /, Masło 15 g/m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 1888 Węglowodany [g]: 295,8 Białko [g]: 95,1 w tym cukry [g]: 26,5 Tłuszcz [g]: 53,3 Sód [mg]: 2153 w tym NKT [g]: 23,36 Błonnik [g]: 41,8						
poniedziałek 08-06-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*/g <sub>pszz</sub> /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g <sub>pszz</sub> /, Masło 15 g/m/, Ser topiony 4 plasty /m/, Sałata lodowa 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s, g <sub>pszz</sub> */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet mielony 1 szt. /g <sub>pszz</sub> j,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g <sub>lyvt</sub> g <sub>pszz</sub> g <sub>lyvt</sub> g <sub>pszz</sub> se, so,*/, Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plasty /so,*/, Ogórek zielony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2218 Węglowodany [g]: 300,9 Białko [g]: 87,7 w tym cukry [g]: 32,2 Tłuszcz [g]: 86,4 Sód [mg]: 2333 w tym NKT [g]: 35,66 Błonnik [g]: 30,3						

