

Jadłospis na 20-29.05.2026
Dieta podstawowa dla dzieci P01

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

Energia [kcal]:	Białko [g]:	Tłuszcz [g]:	Węglowodany [g]:	Sód [mg]:	Błonnik [g]:
Białko [%E]:		Tłuszcz [%E]:	Węglowodany [%E]:		
19%		34%	53%		
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
środa 20-05-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/ Bułka pszenna 1 szt. /gl _{pszd} m/ Masło 15 g/m/ Ser żółty 3 plaster /m/, Papryka ¼ szt.	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,m,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /gl _{pszd} ,*/ Surówka z kapusty białej 120 g /go, j/	Chleb razowy 3 kromki /gl _{lyt} , gl _{pszd} / Masło 15 g/m/ Jajko 1 szt. /j/ Polędwica sopocka 3 plaster /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 21-05-2026	Kawa zbożowa 200 ml /gl _{lyt} , gl _{pszd} m/ Bułka grahamka 1 szt. /gl _{pszd} gl _{lyt} , gl _{pszd} / Masło 15 g/m/ Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl _{pszd} ,j,s,*/ Udko pieczone 1 szt. /*/ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Marchewka z groszkiem 120 g /*/	Chleb żytni 3 kromki /gl _{lyt} , gl _{pszd} / Polędwica drobiowa 3 plaster /so,*/ Masło 15 g/m/ Ogórek gruntowy 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 22-05-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, gl _{oww} */ Bułka grahamka 1 szt. /gl _{pszd} gl _{lyt} , gl _{pszd} / Masło 15 g /m/ Pasta z jaj 100 g /m, j,*/ Papryka ¼	Barszcz ukraiński 300 ml /s,*/ Nalesniki z serem 2 szt. /gl _{pszd} , j, m,*/ Jogurt naturalny 1 szt. /m	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /gl _{pszd} gl _{lyt} , gl _{oww} , se, so,*/ Masło 15 g/m/ Pasta z tuńczyka 1 szt. /gl _{pszd} , r, 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 23-05-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, gl _{pszd} */ Bułka pszenna 1 szt. /gl _{pszd} 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 /gl _{pszd} s,*/	Chleb razowy 3 kromki /gl _{lyt} , gl _{pszd} / Masło 15 g/m/ Jajko 1 szt. /j Schab pieczony 3 plaster /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 24-05-2026	Chleb pszenny 3 kromki /gl _{lyt} , gl _{pszd} / Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 3 plaster /so,*/ Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/ Kasza jęczmienna 160 g /gl _{pszd} */ Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /gl _{pszd} s, go,*/ Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb żytni 3 kromki /gl _{lyt} , gl _{pszd} / 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 25-05-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*/ Bułka pszenna 1 szt. /m, gl _{pszd} / Masło 15 g/m/ Ser topiony 4 plaster /m/, Sałata lodowa 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s, gl _{pszd} */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kotlet mielony 1 szt. /gl _{pszd} , j,*/ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /gl _{pszd} gl _{lyt} , gl _{oww} , se, so,*/ Masło 15 g/m/ Jajko 1 szt. /j/ Polędwica sopocka 3 plaster /so,*/ Ogórek gruntowy 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
wtorek 26-05-2026	Kawa zbożowa 200 ml /gl _{lyt} , gl _{pszd} m/ Bułka grahamka 1 szt. /gl _{pszd} gl _{lyt} , gl _{pszd} / Masło 15 g/m/, Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /gl _{pszd} m, j, gl _{pszd} */	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m, gl _{pszd} */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{pszd} */ Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, gl _{oww} , gl _{lyt} , gl _{pszd} , gl _{pszd} / Masło 15 g/m/ Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinia 200 g /gl _{pszd} j, go, so,*/	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2239 Węglowodany [g]: 306,5 Białko [g]: 104,1 w tym cukry [g]: 63,9 Tłuszcz [g]: 80,1 Sód [mg]: 1938 w tym NKT [g]: 27,94 Błonnik [g]: 33,9
środa 27-05-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/ Bułka pszenna 1 szt. /gl _{pszd} m/ Masło 15 g/m/ Ser żółty 3 plaster /m/, Papryka ¼ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s,m,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /gl _{pszd} ,*/ Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /gl _{lyt} , gl _{pszd} / Masło 15 g/m/ Jajko 1 szt. /j/ Polędwica sopocka 3 plaster /so,*/ Ogórek małosolny 1 szt.	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2134 Węglowodany [g]: 270,6 Białko [g]: 97,2 w tym cukry [g]: 37,9 Tłuszcz [g]: 85,6 Sód [mg]: 2607 w tym NKT [g]: 37,75 Błonnik [g]: 28,7
czwartek 28-05-2026	Kakao na mleku 200 ml /m,*/ Bułka grahamka 1 szt. /gl _{pszd} gl _{lyt} , gl _{pszd} / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /gl _{pszd} ,j,s,*/ Udko pieczone 1 szt. /*/ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Surówka z marchwi z chrzanem 120 g /ds,*/	Chleb żytni 3 kromki /gl _{lyt} , gl _{pszd} / Masło /m/ Ogórek gruntowy 1 szt. Polędwica drobiowa 3 plaster /so,*/	Jabłko 1 szt.	Energia: 2049 Węglowodany: 228 Białko: 111,8 w tym cukry: 40 Tłuszcz: 90 Sód: 2808 w tym NKT: 37,82 Błonnik: 30,8
piątek 29-05-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, gl _{oww} */ Bułka grahamka 1 szt. /gl _{pszd} gl _{lyt} , gl _{pszd} / Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Papryka ¼ szt.	Barszcz ukraiński 300 ml /s,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Morszczuk smażony 100 /r, gl _{pszd} , j, m,*/ Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /gl _{pszd} gl _{lyt} , gl _{oww} , se, so,*/ Masło /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r, j,*/ Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia: 2008 Węglowodany: 294,9 Białko: 94,1 w tym cukry: 54,7 Tłuszcz: 64,3 Sód: 1882 w tym NKT: 26 Błonnik: 34,5

