

Jadłospis na 30.05-08.06.2026							
Dieta łatwostrawna dla dzieci P02							
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY							
		Białko [g]: 42,43		Tłuszcz [g]: 45,46 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 20,31		Węglowodany [g]: 154,1 w tym cukry [g]: 22,4	
Energia [kcal]: 1136,5		Białko [%E]: 15%		Tłuszcz [%E]: 36%		Węglowodany [%E]: 54%	
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja	
						Podw.	
						WARTOŚCI ODŻYWCZE	
sobota 30-05-2026	Bułka pszenna 1 szt. /m, g ¹ _{pszt} / Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/ Jabłko 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalaflorem 200 ml /s,*/ Kasza jęczmienna 100 g /g ¹ _{jęcz} */ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 120 g /s, g ¹ _{pszt} , j, */ Buraczki na gęsto 80 g /g ¹ _{pszt} /	Chleb razowy 2 kromki /g ¹ _{lytv} , g ¹ _{pszt} / Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 2 plastry /so, */ Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt.	Energia [kcal]: 1164 Białko [g]: 43,4 Tłuszcz [g]: 48,4 w tym NKT [g]: 20,7	Węglowodany [g]: 154,1 w tym cukry [g]: 22,4	Sód [mg]: 733,1 Błonnik [g]: 15,7
niedziela 31-05-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, g ¹ _{oww} / Chleb pszenny 2 kromki /g ¹ _{pszt} , g ¹ _{lytv} /, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 2 plastry /so,*/ Pomidor 1/2 szt.	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s,*/ Indyk w sosie jarzynowym 120 g /g ¹ _{pszt} , s,*/ Ryż biały 160 g /*/, Fasolka szparagowa gotowana 80 g	Chleb razowy 2 kromki /g ¹ _{lytv} , g ¹ _{pszt} / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1219 Białko [g]: 46 Tłuszcz [g]: 48,2 w tym NKT [g]: 21,6	Węglowodany [g]: 164,6 w tym cukry [g]: 12,3	Sód [mg]: 1021 Błonnik [g]: 15,4
poniedziałek 01-06-2026	Zupa mleczna z zacierką 100g /m, g ¹ _{pszt} / Bułka pszenna 1 szt. /m, g ¹ _{pszt} /, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1/2 szt. /m/ Pomidor 1/2 szt.	Zupa grysikowa 200 ml /s, g ¹ _{pszt} */, Ziemniaki tłuczone 120 g /m/ Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 120 g /s, g ¹ _{pszt} ,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 80 g	Chleb wieloziarnisty 2 kromki /g ¹ _{pszt} , g ¹ _{lytv} , g ¹ _{oww} , se, so,*/ Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 2 plastry /so,*/ Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1130 Białko [g]: 46,9 Tłuszcz [g]: 45,1 w tym NKT [g]: 20	Węglowodany [g]: 149,2 w tym cukry [g]: 13,5	Sód [mg]: 842 Błonnik [g]: 16,1
wtorek 02-06-2026	Kawa mleczna 100 g /m, g ¹ _{lkc} , g ¹ _{lytv} / Bułka grahamka 1 szt. /g ¹ _{pszt} , g ¹ _{lytv} , g ¹ _{lkc} /, Masło 15 g /m/ Dżem 1 szt. /*/ Soczek marchewkowy 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 200 ml /s,*/ Ziemniaki gotowane 120 g Bitka schabowa w sosie własnym 120 g /s, g ¹ _{pszt} */ Buraczki gotowane 80 g	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g ¹ _{oww} , g ¹ _{lytv} , g ¹ _{pszt} , g ¹ _{lkc} / Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 2 plastry /so,*/ Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1154 Białko [g]: 37,6 Tłuszcz [g]: 43,9 w tym NKT [g]: 19,7	Węglowodany [g]: 170,2 w tym cukry [g]: 39,3	Sód [mg]: 928 Błonnik [g]: 19,2
środa 03-06-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 100g /m, g ¹ _{pszt} / Bułka pszenna 1 szt. /m, g ¹ _{pszt} /, Masło 15 g /m/ Fromage 1/2 szt. /m/ Pomidor 1/2 szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym 200 ml /s, m,*/ Ziemniaki gotowane 120 g Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 120 g /s, g ¹ _{pszt} */ Kalafior gotowany 80 g	Chleb razowy 2 kromki /g ¹ _{lytv} , g ¹ _{pszt} / Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 2 plastry /so,*/ Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1090 Białko [g]: 47,7 Tłuszcz [g]: 43,4 w tym NKT [g]: 19,8	Węglowodany [g]: 141,5 w tym cukry [g]: 21	Sód [mg]: 489 Błonnik [g]: 15,2
czwartek 04-06-2026	Napój mleczny kakaowy 100 g /m, g ¹ _{lkc} , g ¹ _{lytv} / Bułka grahamka 1 szt. /g ¹ _{pszt} , g ¹ _{lytv} , g ¹ _{lkc} /, Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 2 plastry /so, */ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 200 ml /g ¹ _{pszt} , j, s,*/ Podudzie gotowane 1 szt. /g ¹ _{pszt} , s,*/ Ziemniaki gotowane 120 g Marchew gotowana 80 g /*/	Chleb razowy 2 kromki /g ¹ _{lytv} , g ¹ _{pszt} / Masło 15 g /m/ Twarożek 50 g /m/ Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1180 Białko [g]: 40,6 Tłuszcz [g]: 45,8 w tym NKT [g]: 20,3	Węglowodany [g]: 168,8 w tym cukry [g]: 29,6	Sód [mg]: 962 Błonnik [g]: 18,5
piątek 05-06-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, g ¹ _{oww} / Bułka pszenna 1 szt. /m, g ¹ _{pszt} /, Masło 15 g /m/ Twarożek 50 g /m/ Soczek marchewkowy 1 szt.	Botwinka 200 ml /s,*/ Morszczuk z pieca w ziołach 50 g /s, r,*/, Ziemniaki gotowane 120 g Jarzynka gotowana 80 g /s/	Chleb wieloziarnisty 2 kromki /g ¹ _{pszt} , g ¹ _{lytv} , g ¹ _{oww} , se, so,*/ Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1165 Białko [g]: 36,7 Tłuszcz [g]: 40,8 w tym NKT [g]: 18,9	Węglowodany [g]: 178,0 w tym cukry [g]: 39,5	Sód [mg]: 673 Błonnik [g]: 16,5
sobota 06-06-2026	Bułka pszenna 1 szt. /m, g ¹ _{pszt} / Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/ Jabłko 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalaflorem 200 ml /m, s,*/, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 200 g /g ¹ _{pszt} , s,*/	Chleb razowy 2 kromki /g ¹ _{lytv} , g ¹ _{pszt} / Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 2 plastry /so, */ Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt.	Energia [kcal]: 1155 Białko [g]: 39,8 Tłuszcz [g]: 47,7 w tym NKT [g]: 20,5	Węglowodany [g]: 154,7 w tym cukry [g]: 24	Sód [mg]: 857 Błonnik [g]: 13,9
niedziela 07-06-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, g ¹ _{oww} / Chleb pszenny 2 kromki /g ¹ _{pszt} , g ¹ _{lytv} /, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 2 plastry /so,*/ Pomidor 1/2 szt.	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s,*/ Indyk w sosie jarzynowym 120 g /g ¹ _{pszt} , s,*/ Kasza jęczmienna 180 g /g ¹ _{jęcz} */, Fasolka szparagowa gotowana 80 g	Chleb razowy 2 kromki /g ¹ _{lytv} , g ¹ _{pszt} / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1219 Białko [g]: 46 Tłuszcz [g]: 48,2 w tym NKT [g]: 21,6	Węglowodany [g]: 164,6 w tym cukry [g]: 12,3	Sód [mg]: 1021 Błonnik [g]: 15,4
poniedziałek 08-06-2026	Zupa mleczna z zacierką 100g /m, g ¹ _{pszt} / Bułka pszenna 1 szt. /m, g ¹ _{pszt} /, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1/2 szt. /m/ Pomidor 1/2 szt.	Zupa krupnik z ziemniakami 200 ml /s, g ¹ _{jęcz} */, Ziemniaki tłuczone 120 g /m/ Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 120 g /s, g ¹ _{pszt} ,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 80 g	Chleb wieloziarnisty 2 kromki /g ¹ _{pszt} , g ¹ _{lytv} , g ¹ _{oww} , se, so,*/ Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 2 plastry /so,*/ Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1149 Białko [g]: 47,6 Tłuszcz [g]: 45,1 w tym NKT [g]: 20	Węglowodany [g]: 152,3 w tym cukry [g]: 13,2	Sód [mg]: 840 Błonnik [g]: 15,2