

Jadłospis na 20-29.05.2026
Dieta łatwostrawna dla dzieci P02

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

Energia [kcal]: 1128,7	Białko [g]: 41,3		Tłuszcz [g]: 44,29 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 19,98</i>		Węglowodany [g]: 156,1 <i>w tym cukry [g]: 26,6</i>		Sód [mg]: 669,4	Błonnik [g]: 15,9
	Białko [%E]: 15%		Tłuszcz [%E]: 35%		Węglowodany [%E]: 55%			
Data	Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
środa 20-05-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 100g /m, g ^{l_{pszl}} / Bułka pszenna 1 szt. /m, g ^{l_{pszl}} , 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 ^{l_{pszl}} */ Kalafior gotowany 80 g		Chleb razowy 2 kromki /g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{pszl}} / Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Sałata 50 g		Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1090 Węglowodany [g]: 141,5 Białko [g]: 47,7 w tym cukry [g]: 21 Tłuszcz [g]: 43,4 Sód [mg]: 489 w tym NKT [g]: 19,8 Błonnik [g]: 15,2
czwartek 21-05-2026	Napój mleczny kakaowy 100 g /m, g ^{l_{pszl}} , g ^{l_{tyt}} / Bułka grahamka 1 szt. /g ^{l_{pszl}} , g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{pszl}} /, Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 2 plastry /so, */ Soczek owocowy 1 szt.		Zupa rosół z makaronem nitki 200 ml /g ^{l_{pszl}} ,s,* / Podudzie gotowane 1 szt. /g ^{l_{pszl}} ,s,* / Ziemniaki gotowane 120 g Marchew gotowana 80 g /*		Chleb razowy 2 kromki /g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{pszl}} / Masło 15 g /m/ Twarożek 50 g /m/ Roszponka 10 g		Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1180 Węglowodany [g]: 168,8 Białko [g]: 40,6 w tym cukry [g]: 29,6 Tłuszcz [g]: 45,8 Sód [mg]: 962 w tym NKT [g]: 20,3 Błonnik [g]: 18,5
piątek 22-05-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, g ^{l_{owd}} / Bułka pszenna 1 szt. /m, g ^{l_{pszl}} , Masło 15 g /m/ Twarożek 50 g /m/ Soczek marchewkowy 1 szt.		Barszcz czerwony 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 ^{l_{pszl}} ,g ^{l_{tyt}} ,g ^{l_{owd}} ,se,so,* / Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. /* /		Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1165 Węglowodany [g]: 178,0 Białko [g]: 36,7 w tym cukry [g]: 39,5 Tłuszcz [g]: 40,8 Sód [mg]: 673 w tym NKT [g]: 18,9 Błonnik [g]: 16,5
sobota 23-05-2026	Bułka pszenna 1 szt. /m, g ^{l_{pszl}} / 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 ^{l_{pszl}} , s,* /		Chleb razowy 2 kromki /g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{pszl}} / Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 2 plastry /so, */ Sałata 50 g		Jogurt naturalny 1 szt.	Energia [kcal]: 1155 Węglowodany [g]: 154,7 Białko [g]: 39,8 w tym cukry [g]: 24 Tłuszcz [g]: 47,7 Sód [mg]: 857 w tym NKT [g]: 20,5 Błonnik [g]: 13,9
niedziela 24-05-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, g ^{l_{owd}} / Chleb pszenny 2 kromki /g ^{l_{pszl}} , g ^{l_{tyt}} , Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 2 plastry /so,* / Pomidor 1/2 szt.		Zupa z soczewicy z ziemniakami 200 ml /s,* / Indyk w sosie jarzynowym 120 g /g ^{l_{pszl}} ,s,* / Kasza jęczmienna 180 g /g ^{l_{pszl}} ,* /, Fasolka szparagowa gotowana 80 g		Chleb razowy 2 kromki /g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{pszl}} / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Sałata 50 g		Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1219 Węglowodany [g]: 164,6 Białko [g]: 46 w tym cukry [g]: 12,3 Tłuszcz [g]: 48,2 Sód [mg]: 1021 w tym NKT [g]: 21,6 Błonnik [g]: 15,4
poniedziałek 25-05-2026	Zupa mleczna z zacierką 100g /m, g ^{l_{pszl}} / Bułka pszenna 1 szt. /m, g ^{l_{pszl}} , Masło 15 g /m/ Mozzarella 1/2 szt. /m/ Pomidor 1/2 szt.		Zupa krupnik z ziemniakami 200 ml /s,g ^{l_{pszl}} ,* /, Ziemniaki tuczzone 120 g /m/ Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 120 g /s,g ^{l_{pszl}} ,* /, Mieszanka warzyw gotowanych 80 g		Chleb wieloziarnisty 2 kromki /g ^{l_{pszl}} ,g ^{l_{tyt}} ,g ^{l_{owd}} ,se,so,* / Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 2 plastry /so,* / Sałata 50 g		Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1149 Węglowodany [g]: 152,3 Białko [g]: 47,6 w tym cukry [g]: 13,2 Tłuszcz [g]: 45,1 Sód [mg]: 840 w tym NKT [g]: 20 Błonnik [g]: 15,2
wtorek 26-05-2026	Kawa mleczna 100 g /m, g ^{l_{pszl}} , g ^{l_{tyt}} / Bułka grahamka 1 szt. /g ^{l_{pszl}} , g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{pszl}} /, 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 ^{l_{pszl}} */ Buraczki gotowane 80 g		Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g ^{l_{owd}} , g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{pszl}} , g ^{l_{pszl}} / Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 2 plastry /so,* / Sałata 50 g		Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1154 Węglowodany [g]: 170,2 Białko [g]: 37,6 w tym cukry [g]: 39,3 Tłuszcz [g]: 43,9 Sód [mg]: 928 w tym NKT [g]: 19,7 Błonnik [g]: 19,2
środa 27-05-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 100g /m, g ^{l_{pszl}} / Bułka pszenna 1 szt. /m, g ^{l_{pszl}} , 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 ^{l_{pszl}} */ Kalafior gotowany 80 g		Chleb razowy 2 kromki /g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{pszl}} / Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Sałata 50 g		Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1090 Węglowodany [g]: 141,5 Białko [g]: 47,7 w tym cukry [g]: 21 Tłuszcz [g]: 43,4 Sód [mg]: 489 w tym NKT [g]: 19,8 Błonnik [g]: 15,2
czwartek 28-05-2026	Napój mleczny kakaowy 100 g /m, g ^{l_{pszl}} , g ^{l_{tyt}} / Bułka grahamka 1 szt. /g ^{l_{pszl}} , g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{pszl}} /, Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 2 plastry /so, */ Soczek owocowy 1 szt.		Zupa rosół z makaronem nitki 200 ml /g ^{l_{pszl}} ,s,* / Podudzie gotowane 1 szt. /g ^{l_{pszl}} ,s,* / Ziemniaki gotowane 120 g Marchew gotowana 80 g /* /		Chleb razowy 2 kromki /g ^{l_{tyt}} , g ^{l_{pszl}} / Masło 15 g /m/ Twarożek 50 g /m/ Roszponka 10 g		Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1180 Węglowodany [g]: 168,8 Białko [g]: 40,6 w tym cukry [g]: 29,6 Tłuszcz [g]: 45,8 Sód [mg]: 962 w tym NKT [g]: 20,3 Błonnik [g]: 18,5
piątek 29-05-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, g ^{l_{owd}} / Bułka pszenna 1 szt. /m, g ^{l_{pszl}} , Masło 15 g /m/ Twarożek 50 g /m/ Soczek marchewkowy 1 szt.		Barszcz czerwony 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 ^{l_{pszl}} ,g ^{l_{tyt}} ,g ^{l_{owd}} ,se,so,* / Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. /* /		Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1165 Węglowodany [g]: 178,0 Białko [g]: 36,7 w tym cukry [g]: 39,5 Tłuszcz [g]: 40,8 Sód [mg]: 673 w tym NKT [g]: 18,9 Błonnik [g]: 16,5