

Jadłospis na 30.05-08.06.2026					
Dieta skazowa dla dzieci 02/ML/LA/JA					
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY					
Energia [kcal]: 2020,2	Białko [g]: 74	Tłuszcz [g]: 72,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 15,60	Węglowodany [g]: 289,3 w tym cukry [g]: 47,5	Sód [mg]: 1686,2	Błonnik [g]: 24,3
	Białko [%E]: 15%	Tłuszcz [%E]: 32%	Węglowodany [%E]: 57%		
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
sobota 30-05-2026	Weka 100 g /g ^l _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Półdewica drobiowa 3 plastry /*/ Dżem 1 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiolem i groszkiem 300 ml /s,*/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /m,g ^l _{pszc} *, /, Kasza jęczmienna 160 g /g ^l _{jęcz} *, / Buraczki na gęsto 120 g /g ^l _{pszl} /	Weka 100 g /g ^l _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/ Sałata lodowa 50 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2222 Węglowodany [g]: 300 Białko [g]: 77,3 w tym cukry [g]: 39,9 Tłuszcz [g]: 91,2 Sód [mg]: 1486 w tym NKT [g]: 21,5 Błonnik [g]: 28,6
niedziela 31-05-2026	Weka 100 g /g ^l _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Półdewica drobiowa 3 plastry /*/ 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 /g ^l _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /* /,	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2019 Węglowodany [g]: 301,3 Białko [g]: 74,2 w tym cukry [g]: 50,4 Tłuszcz [g]: 66,9 Sód [mg]: 1951 w tym NKT [g]: 13,7 Błonnik [g]: 23,6
poniedziałek 01-06-2026	Weka 100 g /g ^l _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Półdewica drobiowa 3 plastry /*/ Sałata lodowa 50 g, Soczek owocowy 1 szt. /* /	Zupa grysikowa 300 ml /g ^l _{jęcz} *, /, Pierś drobiowa gotowana 70 g /* /, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 150	Weka 100 g /g ^l _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /* /, Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2001 Węglowodany [g]: 303,8 Białko [g]: 72 w tym cukry [g]: 53,2 Tłuszcz [g]: 64,2 Sód [mg]: 1756 w tym NKT [g]: 14,8 Błonnik [g]: 22,4
wtorek 02-06-2026	Weka 100 g /g ^l _{pszl} /, 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,g ^l _{pszc} *, / Ziemniaki gotowane 180 g, Buraki gotowane 120 g	Weka 100 g /g ^l _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Półdewica drobiowa 3 plastry /* / Marchew mini gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2005 Węglowodany [g]: 288,4 Białko [g]: 72,3 w tym cukry [g]: 52,4 Tłuszcz [g]: 74,3 Sód [mg]: 1492 w tym NKT [g]: 13,8 Błonnik [g]: 28,8
środa 03-06-2026	Weka 100 g /g ^l _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Półdewica drobiowa 3 plastry /*/ Soczek owocowy 1 szt. /* /	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g ^l _{pszc} s /, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /g ^l _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /* /, Sałata lodowa 50 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2052 Węglowodany [g]: 303,7 Białko [g]: 76,8 w tym cukry [g]: 50,6 Tłuszcz [g]: 67,3 Sód [mg]: 1910 w tym NKT [g]: 14,0 Błonnik [g]: 21,5
czwartek 04-06-2026	Weka 100 g /g ^l _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /* /, Deser owocowy 1 szt. /* /	Rosół z makaronem 300 ml /g ^l _{pszc} *, /, Ziemniaki gotowane 180 g /m /, Udko pieczone 1 szt. /* /, Marchew gotowana 120 g	Weka 100 g /g ^l _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Półdewica drobiowa 3 plastry /* / Mix sałat 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2019 Węglowodany [g]: 241 Białko [g]: 91,9 w tym cukry [g]: 26 Tłuszcz [g]: 85,8 Sód [mg]: 2105 w tym NKT [g]: 17,6 Błonnik [g]: 22,4
piątek 05-06-2026	Weka 100 g /g ^l _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /* /, Deser owocowy 1 szt. /* /	Botwinka 300 ml /s,*/ Morszczuk w ziołach 100 g /s,r,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jarzynka gotowana 120 g /s /	Weka 100 g /g ^l _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Półdewica drobiowa 3 plastry /* / Roszponka 10 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2019 Węglowodany [g]: 304,2 Białko [g]: 69,5 w tym cukry [g]: 69,5 Tłuszcz [g]: 69,5 Sód [mg]: 2218 w tym NKT [g]: 14,48 Błonnik [g]: 27,8
sobota 06-06-2026	Weka 100 g /g ^l _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Półdewica drobiowa 3 plastry /*/ Dżem 1 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiolem i groszkiem 300 ml /s,*/, Makaron pernoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 300 g /g ^l _{pszc} c *, /	Weka 100 g /g ^l _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /* /, Sałata lodowa 50 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2069 Węglowodany [g]: 292,3 Białko [g]: 69,2 w tym cukry [g]: 32,1 Tłuszcz [g]: 79,6 Sód [mg]: 1434 w tym NKT [g]: 17,5 Błonnik [g]: 25,4
niedziela 07-06-2026	Weka 100 g /g ^l _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Półdewica drobiowa 3 plastry /*/ Mix sałat 10 g	Zupa ziemniaczana 300 ml /s /, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g ^l _{jęcz} *, /, Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /g ^l _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /* /,	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2019 Węglowodany [g]: 301,3 Białko [g]: 74,2 w tym cukry [g]: 50,4 Tłuszcz [g]: 66,9 Sód [mg]: 1951 w tym NKT [g]: 13,7 Błonnik [g]: 23,6
poniedziałek 08-06-2026	Weka 100 g /g ^l _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Półdewica drobiowa 3 plastry /*/ Sałata lodowa 50 g, Soczek owocowy 1 szt. /* /	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /g ^l _{jęcz} *, /, Pierś drobiowa gotowana 70 g /* /, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 150	Weka 100 g /g ^l _{pszl} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /* /, Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2037 Węglowodany [g]: 313,5 Białko [g]: 72,4 w tym cukry [g]: 53,5 Tłuszcz [g]: 64,5 Sód [mg]: 1759 w tym NKT [g]: 14,9 Błonnik [g]: 24,3