

Jadłospis na 20-29.05.2026						
Dieta skazowa dla dzieci PO2/ML/LA/JA						
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY						
Energia [kcal]:	2005	Białko [g]:	Tłuszcz [g]:	Węglowodany [g]:	Sód [mg]:	Błonnik [g]:
		75,65	72,85 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:</i> 15,21	283,6 <i>w tym cukry [g]:</i> 47,8		
Białko [%E]:	15%	Tłuszcz [%E]:	33%	Węglowodany [%E]:	57%	
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
środa 20-05-2026	Weka 100 g /g <sub>psal</sub> , Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 50 g /so,*/, Soczek owocowy 1 szt. /*/	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g <sub>lpsz</sub> , s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /g <sub>psal</sub> , Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/, Sałata lodowa 50 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2052 Białko [g]: 76,8 Tłuszcz [g]: 67,3 <i>w tym NKT [g]:</i> 14,0	Węglowodany [g]: 303,7 <i>w tym cukry [g]:</i> 50,6 Sód [mg]: 1910 Błonnik [g]: 21,5
czwartek 21-05-2026	Weka 100 g /g <sub>psal</sub> , Masło roślinne 15 g, Połędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Deser owocowy 1 szt. /*/	Rosół z makaronem 300 ml /g <sub>lpsz</sub> , */, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew gotowana 120 g	Weka 100 g /g <sub>psal</sub> , Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /*/, Mix sałat 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2019 Białko [g]: 91,9 Tłuszcz [g]: 85,8 <i>w tym NKT [g]:</i> 17,6	Węglowodany [g]: 241 <i>w tym cukry [g]:</i> 26 Sód [mg]: 2105 Błonnik [g]: 22,4
piątek 22-05-2026	Weka 100 g /g <sub>psal</sub> , Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /*/, Deser owocowy 1 szt. /*/	Barszcz czerwony 300 ml /s/, Morszczuk w ziołach 100 g /s,r,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jarzynka gotowana 120 g /s/	Weka 100 g /g <sub>psal</sub> , Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /*/, Roszponka 10 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2019 Białko [g]: 69,5 Tłuszcz [g]: 69,5 <i>w tym NKT [g]:</i> 14,48	Węglowodany [g]: 304,2 <i>w tym cukry [g]:</i> 69,5 Sód [mg]: 2218 Błonnik [g]: 27,8
sobota 23-05-2026	Weka 100 g /g <sub>psal</sub> , Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /so,*/ Dżem 1 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiorom i groszkiem 300 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g <sub>lpsz</sub> s,*/	Weka 100 g /g <sub>psal</sub> , Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/, Sałata lodowa 50 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2069 Białko [g]: 69,2 Tłuszcz [g]: 79,6 <i>w tym NKT [g]:</i> 17,5	Węglowodany [g]: 292,3 <i>w tym cukry [g]:</i> 32,1 Sód [mg]: 1434 Błonnik [g]: 25,4
niedziela 24-05-2026	Weka 100 g /g <sub>psal</sub> , Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /so,*/ Mix sałat 10 g	Zupa ziemniaczana 300 ml /s/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g <sub>lpsz</sub> ,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /g <sub>psal</sub> , Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/, Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2019 Białko [g]: 74,2 Tłuszcz [g]: 66,9 <i>w tym NKT [g]:</i> 13,7	Węglowodany [g]: 301,3 <i>w tym cukry [g]:</i> 50,4 Sód [mg]: 1951 Błonnik [g]: 23,6
poniedziałek 25-05-2026	Weka 100 g /g <sub>psal</sub> , Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /so,*/ Sałata lodowa 50 g, Soczek owocowy 1 szt. /*/	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /g <sub>lpsz</sub> , */, Pierś drobiowa gotowana 70 g /*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 150	Weka 100 g /g <sub>psal</sub> , Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/, Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2037 Białko [g]: 72,4 Tłuszcz [g]: 64,5 <i>w tym NKT [g]:</i> 14,9	Węglowodany [g]: 313,5 <i>w tym cukry [g]:</i> 53,5 Sód [mg]: 1759 Błonnik [g]: 24,3
wtorek 26-05-2026	Weka 100 g /g <sub>psal</sub> , 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 <sub>lpsz</sub> ,*/ Ziemniaki gotowane 180 g, Buraki gotowane 120 g	Weka 100 g /g <sub>psal</sub> , Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /*/, Borówki 125 g	Jabłko 1 szt.	Energia: 2005 Białko: 72,3 Tłuszcz: 74,3 <i>w tym NKT:</i> 13,8	Węglowodany: 288,4 <i>w tym cukry:</i> 52,4 Sól: 1492 Błonnik: 28,8
środa 27-05-2026	Weka 100 g /g <sub>psal</sub> , Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 50 g /so,*/, Soczek owocowy 1 szt. /*/	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g <sub>lpsz</sub> , s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /g <sub>psal</sub> , Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/, Sałata lodowa 50 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia: 2052 Białko: 76,8 Tłuszcz: 67,3 <i>w tym NKT:</i> 14,0	Węglowodany: 303,7 <i>w tym cukry:</i> 50,6 Sól: 1910 Błonnik: 21,5
czwartek 28-05-2026	Weka 100 g /g <sub>psal</sub> , Masło roślinne 15 g, Połędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Deser owocowy 1 szt. /*/	Rosół z makaronem 300 ml /g <sub>lpsz</sub> , */, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew gotowana 120 g	Weka 100 g /g <sub>psal</sub> , Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /*/, Mix sałat 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia: 2019 Białko: 91,9 Tłuszcz: 85,8 <i>w tym NKT:</i> 17,6	Węglowodany: 241 <i>w tym cukry:</i> 26 Sól: 2105 Błonnik: 22,4
piątek 29-05-2026	Weka 100 g /g <sub>psal</sub> , Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /*/, Deser owocowy 1 szt. /*/	Barszcz czerwony 300 ml /s/, Morszczuk w ziołach 100 g /s,r,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jarzynka gotowana 120 g /s/	Weka 100 g /g <sub>psal</sub> , Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /*/, Roszponka 10 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia: 2019 Białko: 69,5 Tłuszcz: 69,5 <i>w tym NKT:</i> 14,48	Węglowodany: 304,2 <i>w tym cukry:</i> 69,5 Sól: 2218 Błonnik: 27,8