

Jadłospis na 09.06-18.06.2026

Dieta podstawowa dla dzieci P01

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

		Białko [g]: 98,65		Tłuszcz [g]: 80,1 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 34,25		Węglowodany [g]: 273,9 w tym cukry [g]: 42,4		Sód [mg]: 2151,1		Błonnik [g]: 32,7	
Energia [kcal]: 2088,2		Białko [%E]: 19%		Tłuszcz [%E]: 35%		Węglowodany [%E]: 52%					
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE						
wtorek 09-06-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g ₁ yt, g ₁ rcz, m/, Bułka grahamka 1 szt. /g ₁ pszz, g ₁ yt, g ₁ rcz /, Masło 15 g/m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g ₁ pszz, m, j, g ₁ rcz, * /,	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m, g ₁ pszz, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g ₁ pszz, * /, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g ₁ oww, g ₁ yt, g ₁ pszz, g ₁ rcz /, Masło 15 g/m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinia 200 g /g ₁ pszz, 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 10-06-2026	Zupa mleczna z kaszą jagłaną 250 ml /m, * /, Bułka pszenna 1 szt. /g ₁ pszz, m/, Masło 15 g/m/, Ser żółty 3 plasterki /m/, Papryka ¼ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g ₁ pszz, j, * /, Surówka z kapusty białej 120 g /s, * /	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ yt, g ₁ pszz / Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j /, Połędwica sopocka 3 plasterki /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 11-06-2026	Kakao na mleku 200 ml /m, * /, Bułka grahamka 1 szt. /g ₁ pszz, g ₁ yt, g ₁ rcz /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g ₁ pszz, s, * /, Udko pieczone 1 szt. /s, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Surówka z marchwi z chrzanem 120 g /ds, * /	Chleb żytni 3 kromki /g ₁ yt, g ₁ rcz /, Masło 15 g /m / Ogórek gruntowy 1 szt. Połędwica drobiowa 3 plasterki /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 12-06-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g ₁ oww, * / Bułka grahamka 1 szt. /g ₁ pszz, g ₁ yt, g ₁ rcz /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Papryka ¼ szt.	Botwinka 300 ml /s, * / Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczyk smażony 100 /r, g ₁ pszz, j, m, * /, Jarzynka po grecku 120 g /s, * /	Chleb wielozirnisty 3 kromki /g ₁ pszz, g ₁ yt, g ₁ oww, se, so, * /, Masło 15 g /m /, Sałatka z tuńczyka 100 g /r, j, go, * /, Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia: 2046 Węglowodany: 308,8 Białko: 96,9 w tym cukry: 56,7 Tłuszcz: 64,9 Sód: 1792 w tym NKT: 26 Błonnik: 43,3						
sobota 13-06-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g ₁ pszz, * /, Bułka pszenna 1 szt. /g ₁ pszz, m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalflorem 300 ml /s, m, * /, Kasza jęczmienna 160 g /g ₁ rcz, * /, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g ₁ pszz, j, * /, Buraczki na gęsto 120 g /g ₁ pszz /	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ yt, g ₁ pszz / Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j / Schab pieczony 3 plasterki /so, * /, Ogórek małosolny 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2230 Węglowodany [g]: 301,6 Białko [g]: 96,9 w tym cukry [g]: 47,3 Tłuszcz [g]: 85,3 Sód [mg]: 1566 w tym NKT [g]: 38,02 Błonnik [g]: 35,2						
niedziela 14-06-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g ₁ pszz, g ₁ yt /, Masło 15 g/m/, Połędwica drobiowa 3 plasterki /so, * /, Mik sałat 10 g	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s, * /, Ryż brązowy 160 g /s, * /, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g ₁ pszz, s, go, * /, Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb żytni 3 kromki /g ₁ yt, g ₁ rcz /, Masło 15 g /m /, Serek wiejski 1 szt. /m /, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Energia: 1888 Węglowodany: 295,8 Białko: 95,1 w tym cukry: 26,5 Tłuszcz: 53,3 Sód: 2153 w tym NKT: 23,36 Błonnik: 41,8						
poniedziałek 15-06-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, * /, g ₁ pszz /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g ₁ pszz /, Masło 15 g/m/, Ser topiony 4 plasterki /m/, Sałata lodowa 50 g	Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s, g ₁ pszz, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g ₁ pszz, j, * / Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb wielozirnisty 3 kromki /g ₁ pszz, g ₁ yt, g ₁ oww, se, so, * /, Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j /, Połędwica sopocka 3 plasterki /so, * /, Ogórek gruntowy 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2040 Węglowodany [g]: 243,7 Białko [g]: 78,1 w tym cukry [g]: 30,2 Tłuszcz [g]: 92,6 Sód [mg]: 2023 w tym NKT [g]: 46,42 Błonnik [g]: 20,7						
wtorek 16-06-2026	Bułka grahamka 1 szt. /g ₁ pszz, g ₁ yt, g ₁ rcz /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g ₁ pszz, m, j, g ₁ rcz, * /,	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, g ₁ pszz, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g ₁ pszz, * /, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g ₁ oww, g ₁ yt, g ₁ pszz, g ₁ rcz /, Masło 15 g /m /, Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g /g ₁ pszz, j, go, r, * /	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2194 Węglowodany [g]: 291 Białko [g]: 104,2 w tym cukry [g]: 45,9 Tłuszcz [g]: 82,1 Sód [mg]: 1807 w tym NKT [g]: 31,86 Błonnik [g]: 34						
środa 17-06-2026	Zupa mleczna z kaszą jagłaną 250 ml /m, * /, Bułka pszenna 1 szt. /g ₁ pszz, m/, Masło 15 g/m/, Ser żółty 3 plasterki /m/, Papryka ¼ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g ₁ pszz, j, * /, Surówka z kapusty białej 120 g /s, * /	Chleb razowy 3 kromki /g ₁ yt, g ₁ pszz / Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j /, Połędwica sopocka 3 plasterki /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 18-06-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g ₁ yt, g ₁ rcz, m/, Bułka grahamka 1 szt. /g ₁ pszz, g ₁ yt, g ₁ rcz /, Masło 15 g/m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g ₁ pszz, s, * /, Udko pieczone 1 szt. /s, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Marchewka z groszkiem 120 g /m, * /	Chleb żytni 3 kromki /g ₁ yt, g ₁ rcz /, Połędwica drobiowa 3 plasterki /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						

