

Jadłospis na 29.06-8.07.2026

Dieta podstawowa dla dzieci P01

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

Energia [kcal]:	Białko [g]:		Tłuszcz [g]:		Węglowodany [g]:		Sód [mg]:	Błonnik [g]:
	2147	98,28	81,7	34,79	283,5	44,8		
Białko [%E]:		Tłuszcz [%E]:		Węglowodany [%E]:		WARTOŚCI ODŻYWCZE		
18%		34%		53%				
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.				
poniedziałek 29-06-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*,g _{pszz} /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{pszd} /, Masło 15 g/m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Zupa grysikowa 300 ml /g _{pszz} */ Ziemniaki tłuczone 180 g, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /g _{pszz} i, s,*/ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{pszz} g _{lytv} g _{owst} se,so,*/, Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plastry /so,*/ Ogórek zielony 1 szt.	Nektarynka 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 30-06-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{lytv} g _{pscc} m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} g _{lytv} g _{pscc} /, Masło 15 g/m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g _{pszz} m, j, g _{pscc} */	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m, g _{pszz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{pszz} */, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g _{owst} g _{lytv} g _{pszz} g _{pscc} /, Masło 15 g/m/, Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g /g _{pszz} j, go, r,*/	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]:	2225	Węglowodany [g]:	302,6
					Białko [g]:	111,6	w tym cukry [g]:	62,3
					Tłuszcz [g]:	76,8	Sód [mg]:	1900
					w tym NKT [g]:	27,94	Błonnik [g]:	33,7
środa 01-07-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /g _{pszz} m/, Masło 15 g/m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s, m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g _{pszz} i,*/ Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /g _{lytv} g _{pscc} /, Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plastry /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 02-07-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{lytv} g _{pscc} m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} g _{lytv} g _{pscc} /, Masło 15 g/m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{pszz} s,*/, Udko pieczone 1 szt. /*/ Ziemniaki tłuczone 180 g, Marchewka z groszkiem 120 g /*/	Chleb żytni 3 kromki /g _{lytv} g _{pscc} /, Połędwica drobiowa 3 plastry /so,*/, Masło 15 g/m/, Ogórek zielony 1 szt.	Brzoskwinia 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
piątek 03-07-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{owst} */, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} g _{lytv} g _{pscc} /, Masło 15 g/m/, Pasta z jaj 100 g /m, j,*/ Papryka ¼ szt.	Botwinka 300 ml /s, m,*/ Naleśniki z serem 2 szt. /g _{pszz} j, m,*/ Jogurt naturalny 1 szt. /m	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{pszz} g _{lytv} g _{owst} se, so,*/, Masło 15 g/m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /g _{pszz} r, j, m, s, so, se, go/, Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]:	2403	Węglowodany [g]:	316,6
					Białko [g]:	107,3	w tym cukry [g]:	71,5
					Tłuszcz [g]:	90,3	Sód [mg]:	1819
					w tym NKT [g]:	37,6	Błonnik [g]:	28,4
sobota 04-07-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{pszz} */, Bułka pszenna 1 szt. /g _{pszz} m/, Masło 15 g/m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.	Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiem 300 ml /s, m,*/, Makaron pehnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g _{pszz} s,*/	Chleb razowy 3 kromki /g _{lytv} g _{pscc} /, Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j/ Schab pieczony 3 plastry /so,*/ Ogórek małosolny 1 szt.	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]:	2261	Węglowodany [g]:	304,9
					Białko [g]:	99,5	w tym cukry [g]:	47,3
					Tłuszcz [g]:	84,8	Sód [mg]:	1567
					w tym NKT [g]:	37,89	Błonnik [g]:	32,4
niedziela 05-07-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{pszz} g _{lytv} /, Masło 15 g/m/, Połędwica drobiowa 3 plastry /so,*/, Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g _{pscc} */, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{pszz} s, go,*/ Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb żytni 3 kromki /g _{lytv} g _{pscc} /, Masło 15 g/m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]:	1888	Węglowodany [g]:	295,8
					Białko [g]:	95,1	w tym cukry [g]:	26,5
					Tłuszcz [g]:	53,3	Sód [mg]:	2153
					w tym NKT [g]:	23,36	Błonnik [g]:	41,8
poniedziałek 06-07-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*,g _{pszz} /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{pszd} /, Masło 15 g/m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s, g _{pscc} */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Kotlet mielony 1 szt. /g _{pszz} j,*/ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{pszz} g _{lytv} g _{owst} se,so,*/, Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plastry /so,*/ Ogórek zielony 1 szt.	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]:	2218	Węglowodany [g]:	300,9
					Białko [g]:	87,7	w tym cukry [g]:	32,2
					Tłuszcz [g]:	86,4	Sód [mg]:	2333
					w tym NKT [g]:	35,66	Błonnik [g]:	30,3
wtorek 07-07-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{lytv} g _{pscc} m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} g _{lytv} g _{pscc} /, Masło 15 g/m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g _{pszz} m, j, g _{pscc} */	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m, g _{pszz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{pszz} */, Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g _{owst} g _{lytv} g _{pszz} g _{pscc} /, Masło 15 g/m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinią 200 g /g _{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 08-07-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /g _{pszz} m/, Masło 15 g/m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s, m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g _{pszz} i,*/ Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /g _{lytv} g _{pscc} /, Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plastry /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

