

Jadłospis na 19.06-28.06.2026

Dieta podstawowa dla dzieci P01

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

Data	Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.		WARTOŚCI ODŻYWCZE	
	Białko [g]:	96,954	Tłuszcz [g]:	81,91	Węglowodany [g]:	291,0	Sód [mg]:	1997,9	Błonnik [g]:	33,4
Energia [kcal]: 2164,913		Białko [%E]: 18%	Tłuszcz [%E]: 34%	Węglowodany [%E]: 54%						
piątek 19-06-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lowst} */ Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} , g _{lytv} , g _{ljccz} /, Masło /m/, Pasta z jaj 100 g /m, j, */, Papryka ¼	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s, m,*/, Makaron 160g /g _{pszz} , j/ z twarogiem 150 g /m/ i polewą truskawkową 200 g	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{lytv} , g _{ljccz} /, Pasta z fasoli 1 szt. /*/ , Masło 15 g /m/ Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2352 Węglowodany [g]: 310 Białko [g]: 96 w tym cukry [g]: 60 Tłuszcz [g]: 93 Sód [mg]: 1337 w tym NKT [g]: 39 Błonnik [g]: 30					
sobota 20-06-2026	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 kalaflorem 300 ml /s, m,*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g _{pszz} , s,*/	Chleb razowy 3 kromki /g _{lytv} , g _{ljccz} /, Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j Schab pieczony 3 plastry /so,*/ , Ogórek małosolny 1 szt.	Jabłko 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 21-06-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{pszz} , g _{lytv} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 3 plastry /so,*/ , Mix sałat 10 g	Botwinka 300 ml /s, m,*/ , Kasza jęczmienna 160 g/g _{ljccz} */ , Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{pszz} , s, go, */ , Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb żytni 3 kromki /g _{lytv} , g _{ljccz} /, Masło 15 g/m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 1795 Węglowodany [g]: 277 Białko [g]: 83,9 w tym cukry [g]: 32,7 Tłuszcz [g]: 55,3 Sód [mg]: 2198 w tym NKT [g]: 23,96 Błonnik [g]: 39,1					
poniedziałek 22-06-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*/ ,g _{pszz} /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{pszz} /, Masło 15 g/m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s, m, g _{pszz} */ , Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet mielony 1 szt. /g _{pszz} , j,*/ , Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{pszz} , g _{lytv} , g _{lowst} , se, so,*/ , Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. //, Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/ , Ogórek gruntowy 1 szt.	Jabłko 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 23-06-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{lytv} , g _{ljccz} m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} , g _{lytv} , g _{ljccz} /, Masło 15 g/m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g _{pszz} , m, j, g _{ljccz} */ ,	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m, g _{pszz} */ , Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{pszz} */ , Buraczki tarte z cebulą 120 g	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g _{lowst} , g _{lytv} , g _{pszz} , g _{ljccz} /, Masło 15 g/m/, Salatka 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 24-06-2026	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 /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g _{pszz} , j,*/ , Surówka z kapusty białej 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /g _{lytv} , g _{ljccz} /, Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. //, Polędwica 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 25-06-2026	Kakao na mleku 200 ml /m,*/ , Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} , g _{lytv} , g _{ljccz} /, Masło /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 /m/, Surówka z marchwi z chrzanem 120 g /ds,*/	Chleb żytni 3 kromki / g _{lytv} , g _{ljccz} /, Masło /m/ Ogórek gruntowy 1 szt. Polędwica drobiowa 3 plastry /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 26-06-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lowst} */ Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} , g _{lytv} , g _{ljccz} /, Masło /m/, Pasta z jaj 100 g /m, j, */ , Papryka ¼	Botwinka 300 ml /s, m,*/ , Naleśniki z serem 2 szt. /g _{pszz} , j, m, */ Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Chleb wielozainisty 3 kromki /g _{pszz} , g _{lytv} , g _{lowst} , se, so,*/ , Pasta z fasoli 1 szt. /*/ , Masło 15 g /m/ Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2483 Węglowodany [g]: 315 Białko [g]: 98 w tym cukry [g]: 61 Tłuszcz [g]: 105 Sód [mg]: 1472 w tym NKT [g]: 46 Błonnik [g]: 31					
sobota 27-06-2026	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 kalaflorem 300 ml /s, m,*/ , Kasza jęczmienna 160 g/g _{ljccz} */ , Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g _{pszz} , j, Buraczki na gęsto 120 g /g _{pszz}	Chleb razowy 3 kromki /g _{lytv} , g _{ljccz} /, Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j Schab pieczony 3 plastry /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 28-06-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{pszz} , g _{lytv} /, Masło 15 g/m/, Polędwica drobiowa 3 plastry /so,*/ , Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/ , Ryż brązowy 160 g /*/ , Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{pszz} , s, go, */ , Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Chleb żytni 3 kromki /g _{lytv} , g _{ljccz} /, Masło /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					

