

Jadłospis na 09.06-18.06.2026						
Dieta łatwostrawna dla dzieci P02						
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY						
Energia [kcal]: 1128,5	Białko [g]: 41,75	Tłuszcz [g]: 44,67		Węglowodany [g]: 155,3		Sód [mg]: 699
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 20,08		w tym cukry [g]: 26,4		
	Białko [%E]: 15%	Tłuszcz [%E]: 36%	Węglowodany [%E]: 55%		Błonnik [g]: 16,5	
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
wtorek 09-06-2026	Kawa mleczna 100 g /m, g _l ^{pecc} , g _l ^{lyt} / Bułka grahamka 1 szt. /g _l ^{pszz} , g _l ^{lyt} , g _l ^{pecc} /, Masło 15 g /m/ Dżem 1 szt. /*/ Soczek marchewkowy 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 200 ml /s,*/ Ziemniaki gotowane 120 g Bitka schabowa w sosie własnym 120 g /s, g _l ^{pszz} */ Buraczki gotowane 80 g	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g _l ^{owcc} , g _l ^{lyt} , g _l ^{pszz} , g _l ^{pecc} / Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 2 plastry /so,*/ Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1154 Węglowodany [g]: 170,2 Białko [g]: 37,6 w tym cukry [g]: 39,3 Tłuszcz [g]: 43,9 Sód [mg]: 928 w tym NKT [g]: 19,7 Błonnik [g]: 19,2	
środa 10-06-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 100g /m, g _l ^{pszz} / Bułka pszenna 1 szt. /m, g _l ^{pszz} /, Masło 15 g /m/ Fromage 1/2 szt. /m/ Pomidor 1/2 szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym 200 ml /s,m,*/ Ziemniaki gotowane 120 g Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 120 g /s, g _l ^{pszz} */ Kalafor gotowany 80 g	Chleb razowy 2 kromki /g _l ^{lyt} , g _l ^{pszz} / Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1090 Węglowodany [g]: 141,5 Białko [g]: 47,7 w tym cukry [g]: 21 Tłuszcz [g]: 43,4 Sód [mg]: 489 w tym NKT [g]: 19,8 Błonnik [g]: 15,2	
czwartek 11-06-2026	Napój mleczny kakaowy 100 g /m, g _l ^{pecc} , g _l ^{lyt} / Bułka grahamka 1 szt. /g _l ^{pszz} , g _l ^{lyt} , g _l ^{pecc} /, Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 2 plastry /so,*/ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 200 ml /g _l ^{pszz} ,s,*/ Podudzie gotowane 1 szt. /g _l ^{pszz} ,s,*/ Ziemniaki gotowane 120 g Marchew gotowana 80 g /*/	Chleb razowy 2 kromki /g _l ^{lyt} , g _l ^{pszz} / Masło 15 g /m/ Twarożek 50 g /m/ Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1180 Węglowodany [g]: 168,8 Białko [g]: 40,6 w tym cukry [g]: 29,6 Tłuszcz [g]: 45,8 Sód [mg]: 962 w tym NKT [g]: 20,3 Błonnik [g]: 18,5	
piątek 12-06-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, g _l ^{owcc} / Bułka pszenna 1 szt. /m, g _l ^{pszz} /, Masło 15 g /m/ Twarożek 50 g /m/ Soczek marchewkowy 1 szt.	Botwinka 200 ml /s,*/ Morszczuk z pieca w ziołach 50 g /s,r,*/, Ziemniaki gotowane 120 g Jarzynka gotowana 80 g /s/	Chleb wielozłazisty 2 kromki /g _l ^{pszz} , g _l ^{lyt} , g _l ^{owcc} , se, so,*/ Masło 15 g /m/ Pasta z kukinii 1 szt. /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1165 Węglowodany [g]: 178,0 Białko [g]: 36,7 w tym cukry [g]: 39,5 Tłuszcz [g]: 40,8 Sód [mg]: 673 w tym NKT [g]: 18,9 Błonnik [g]: 16,5	
sobota 13-06-2026	Bułka pszenna 1 szt. /m, g _l ^{pszz} / Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/ Jabłko 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalaflorem 200 ml /s,*/ Kasza jęczmienna 100 g /g _l ^{pecc} */ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 120 g /s, g _l ^{pszz} /,*/ Buraczki na gęsto 80 g /g _l ^{pszz} /	Chleb razowy 2 kromki /g _l ^{lyt} , g _l ^{pszz} / Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 2 plastry /so,*/ Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt.	Energia [kcal]: 1164 Węglowodany [g]: 154,1 Białko [g]: 43,4 w tym cukry [g]: 22,2 Tłuszcz [g]: 48,4 Sód [mg]: 898 w tym NKT [g]: 20,7 Błonnik [g]: 16,6	
niedziela 14-06-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, g _l ^{owcc} / Chleb pszenny 2 kromki /g _l ^{pszz} , g _l ^{lyt} , g _l ^{pecc} /, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 2 plastry /so,*/ Pomidor 1/2 szt.	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s,*/ Indyk w sosie jarzynowym 120 g /g _l ^{pszz} ,s,*/ Ryż biały 160 g /*/, Fasolka szparagowa gotowana 80 g	Chleb razowy 2 kromki /g _l ^{lyt} , g _l ^{pszz} / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1219 Węglowodany [g]: 164,6 Białko [g]: 46 w tym cukry [g]: 12,3 Tłuszcz [g]: 48,2 Sód [mg]: 1021 w tym NKT [g]: 21,6 Błonnik [g]: 15,4	
poniedziałek 15-06-2026	Zupa mleczna z zacierką 100g /m, g _l ^{pszz} / Bułka pszenna 1 szt. /m, g _l ^{pszz} /, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1/2 szt. /m/ Pomidor 1/2 szt.	Zupa krupnik z ziemniakami 200 ml /s, g _l ^{pecc} */, Ziemniaki tłuczone 120 g /m/ Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 120 g /s, g _l ^{pszz} /,*/ Mieszanka warzyw gotowanych 80 g	Chleb wielozłazisty 2 kromki /g _l ^{pszz} , g _l ^{lyt} , g _l ^{owcc} , se, so,*/ Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 2 plastry /so,*/ Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1149 Węglowodany [g]: 152,3 Białko [g]: 47,6 w tym cukry [g]: 13,2 Tłuszcz [g]: 45,1 Sód [mg]: 840 w tym NKT [g]: 20 Błonnik [g]: 15,2	
wtorek 16-06-2026	Kawa mleczna 100 g /m, g _l ^{pecc} , g _l ^{lyt} / Bułka grahamka 1 szt. /g _l ^{pszz} , g _l ^{lyt} , g _l ^{pecc} /, Masło 15 g /m/ Dżem 1 szt. /*/ Soczek marchewkowy 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 200 ml /s,*/ Ziemniaki gotowane 120 g Bitka schabowa w sosie własnym 120 g /s, g _l ^{pszz} */ Buraczki gotowane 80 g	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g _l ^{owcc} , g _l ^{lyt} , g _l ^{pszz} , g _l ^{pecc} / Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 2 plastry /so,*/ Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1154 Węglowodany [g]: 170,2 Białko [g]: 37,6 w tym cukry [g]: 39,3 Tłuszcz [g]: 43,9 Sód [mg]: 928 w tym NKT [g]: 19,7 Błonnik [g]: 19,2	
środa 17-06-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 100g /m, g _l ^{pszz} / Bułka pszenna 1 szt. /m, g _l ^{pszz} /, Masło 15 g /m/ Fromage 1/2 szt. /m/ Pomidor 1/2 szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym 200 ml /s,m,*/ Ziemniaki gotowane 120 g Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 120 g /s, g _l ^{pszz} */ Kalafor gotowany 80 g	Chleb razowy 2 kromki /g _l ^{lyt} , g _l ^{pszz} / Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1090 Węglowodany [g]: 141,5 Białko [g]: 47,7 w tym cukry [g]: 21 Tłuszcz [g]: 43,4 Sód [mg]: 489 w tym NKT [g]: 19,8 Błonnik [g]: 15,2	
czwartek 18-06-2026	Napój mleczny kakaowy 100 g /m, g _l ^{pecc} , g _l ^{lyt} / Bułka grahamka 1 szt. /g _l ^{pszz} , g _l ^{lyt} , g _l ^{pecc} /, Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 2 plastry /so,*/ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 200 ml /g _l ^{pszz} ,s,*/ Podudzie gotowane 1 szt. /g _l ^{pszz} ,s,*/ Ziemniaki gotowane 120 g Marchew gotowana 80 g /*/	Chleb razowy 2 kromki /g _l ^{lyt} , g _l ^{pszz} / Masło 15 g /m/ Twarożek 50 g /m/ Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1180 Węglowodany [g]: 168,8 Białko [g]: 40,6 w tym cukry [g]: 29,6 Tłuszcz [g]: 45,8 Sód [mg]: 962 w tym NKT [g]: 20,3 Błonnik [g]: 18,5	