

Jadłospis na 29.06-8.07.2026						
Dieta łatwostrawna dla dzieci P02						
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY						
		Białko [g]: 42,02	Tłuszcz [g]: 44,53 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 20,03	Węglowodany [g]: 153,4 w tym cukry [g]: 25,0	Sód [mg]: 682,9	Błonnik [g]: 15,9
Energia [kcal]: 1122,6		Białko [%E]: 15%	Tłuszcz [%E]: 36%	Węglowodany [%E]: 55%		
Data		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
poniedziałek 29-06-2026	Zupa mleczna z zacierką 100g /m, g <sub>masł</sub> / Bułka pszenna 1 szt. /m, g <sub>masł</sub> , Masło 15 g /m/ Mozzarella ½ szt. /m/ Pomidor ½ szt.	Zupa grysikowa 200 ml /s, g <sub>masł</sub> *, Ziemniaki tuczone 120 g Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 120 g /s, g <sub>masł</sub> i*, Mieszanka warzyw gotowanych 80 g	Chleb wieloziarnisty 2 kromki /g <sub>masł</sub> , g <sub>masł</sub> , g <sub>masł</sub> , se, so,*/ Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 2 plastry /so,*/ Sałata 50 g	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 1130 Węglowodany [g]: 149,2 Białko [g]: 46,9 w tym cukry [g]: 13,5 Tłuszcz [g]: 45,1 Sód [mg]: 842 w tym NKT [g]: 20 Błonnik [g]: 16,1	
wtorek 30-06-2026	Kawa mleczna 100 g /m, g <sub>masł</sub> , g <sub>masł</sub> / Bułka grahamka 1 szt. /g <sub>masł</sub> , g <sub>masł</sub> , g <sub>masł</sub> /, Masło 15 g /m/ Dżem 1 szt. /*/ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 200 ml /s,*/ Ziemniaki tuczone 120 g Bitka schabowa w sosie własnym 120 g /s, g <sub>masł</sub> */ Buraczki gotowane 80 g	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g <sub>masł</sub> , g <sub>masł</sub> , g <sub>masł</sub> , g <sub>masł</sub> / 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 01-07-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 100g /m, g <sub>masł</sub> / Bułka pszenna 1 szt. /m, g <sub>masł</sub> , Masło 15 g /m/ Fromage ½ szt. /m/ Pomidor ½ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym 200 ml /s, m,*/ Ziemniaki tuczone 120 g Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 120 g /s, g <sub>masł</sub> */ Kalafor gotowany 80 g	Chleb razowy 2 kromki /g <sub>masł</sub> , g <sub>masł</sub> / Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /i/ 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 02-07-2026	Napój mleczny kakaowy 100 g /m, g <sub>masł</sub> , g <sub>masł</sub> / Bułka grahamka 1 szt. /g <sub>masł</sub> , g <sub>masł</sub> /, Masło 15 g /m/ Polędwica sopočka 2 plastry /so,*/ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 200 ml /g <sub>masł</sub> , s,*/ Podudzie gotowane 1 szt. /g <sub>masł</sub> , s,*/ Ziemniaki gotowane 120 g Marchew gotowana 80 g /*/	Chleb razowy 2 kromki /g <sub>masł</sub> , g <sub>masł</sub> / Masło 15 g /m/ Twarożek 50 g /m/ Roszponka 10 g	Broszkwinia 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 03-07-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, g <sub>masł</sub> / Bułka pszenna 1 szt. /m, g <sub>masł</sub> , Masło 15 g /m/ Twarożek 50 g /m/ Soczek marchewkowy 1 szt.	Botwinka 200 ml /s, m*/ Morszczuk z pieca w ziołach 50 g /s, r,*/ Ziemniaki tuczone 120 g Jarzynka gotowana 80 g /s/	Chleb wieloziarnisty 2 kromki /g <sub>masł</sub> , g <sub>masł</sub> , g <sub>masł</sub> , se, so,*/ Masło 15 g /m/ Pasta z cukinią 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 04-07-2026	Bułka pszenna 1 szt. /m, g <sub>masł</sub> / Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/ Nektarynka 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalfiorem 200 ml /m, s,*/ Makaron szpenny z sosem mięsno-jarzynowym 200 g /g <sub>masł</sub> , s,*/	Chleb razowy 2 kromki /g <sub>masł</sub> , g <sub>masł</sub> / Masło 15 g /m/ Polędwica sopočka 2 plastry /so,*/ Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt.	Energia [kcal]: 1155 Węglowodany [g]: 154,7 Białko [g]: 39,8 w tym cukry [g]: 24 Tłuszcz [g]: 47,7 Sód [mg]: 857 w tym NKT [g]: 20,5 Błonnik [g]: 13,9	
niedziela 05-07-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, g <sub>masł</sub> / Chleb pszenny 2 kromki /g <sub>masł</sub> , g <sub>masł</sub> /, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 2 plastry /so,*/ Pomidor ½ szt.	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s,*/ Indyk w sosie jarzynowym 120 g /g <sub>masł</sub> , s,*/ Kasza jęczmienna 180 g /g <sub>masł</sub> ,*/ Fasolka szparagowa gotowana 80 g	Chleb razowy 2 kromki /g <sub>masł</sub> , g <sub>masł</sub> / 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 06-07-2026	Zupa mleczna z zacierką 100g /m, g <sub>masł</sub> / Bułka pszenna 1 szt. /m, g <sub>masł</sub> , Masło 15 g /m/ Mozzarella ½ szt. /m/ Pomidor ½ szt.	Zupa krupnik z ziemniakami 200 ml /s, g <sub>masł</sub> ,*/ Ziemniaki tuczone 120 g /m/ Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 120 g /s, g <sub>masł</sub> ,*/ Mieszanka warzyw gotowanych 80 g	Chleb wieloziarnisty 2 kromki /g <sub>masł</sub> , g <sub>masł</sub> , g <sub>masł</sub> , se, so,*/ Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 2 plastry /so,*/ Sałata 50 g	Nektarynka 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 07-07-2026	Kawa mleczna 100 g /m, g <sub>masł</sub> , g <sub>masł</sub> / Bułka grahamka 1 szt. /g <sub>masł</sub> , g <sub>masł</sub> , g <sub>masł</sub> /, Masło 15 g /m/ Dżem 1 szt. /*/ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 200 ml /s,*/ Ziemniaki tuczone 120 g Bitka schabowa w sosie własnym 120 g /s, g <sub>masł</sub> */ Buraczki gotowane 80 g	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g <sub>masł</sub> , g <sub>masł</sub> , g <sub>masł</sub> , g <sub>masł</sub> / 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 08-07-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 100g /m, g <sub>masł</sub> / Bułka pszenna 1 szt. /m, g <sub>masł</sub> , Masło 15 g /m/ Fromage ½ szt. /m/ Pomidor ½ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym 200 ml /s, m,*/ Ziemniaki tuczone 120 g Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 120 g /s, g <sub>masł</sub> */ Kalafor gotowany 80 g	Chleb razowy 2 kromki /g <sub>masł</sub> , g <sub>masł</sub> / Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /i/ 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	