

Jadłospis na 09.06-18.06.2026						
Dieta szkodowa dla dzieci 02/ML/LA/JA						
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY						
Energia [kcal]: 2018,9	Białko [g]: 77	Tłuszcz [g]: 74,49 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 15,54</i>	Węglowodany [g]: 282,8 <i>w tym cukry [g]: 46,8</i>	Sód [mg]: 1722,8	Błonnik [g]: 24,5	
	Białko [%E]: 15%	Tłuszcz [%E]: 33%	Węglowodany [%E]: 56%			
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
wtorek 09-06-2026	Weka 100 g /g <sup>l</sup> <sub>psst</sub> /, Masto roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /* /, Deser owocowy 1 szt. /* /	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,* /, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g <sup>l</sup> <sub>psst</sub> * / Ziemniaki gotowane 180 g, Buraki gotowane 120 g	Weka 100 g /g <sup>l</sup> <sub>psst</sub> /, Masto roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /* / Marchew mini gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2005 Węglowodany [g]: 288,4 Białko [g]: 72,3 <i>w tym cukry [g]: 52,4</i> Tłuszcz [g]: 74,3 Sód [mg]: 1492 <i>w tym NKT [g]: 13,8</i> Błonnik [g]: 28,8	
środa 10-06-2026	Weka 100 g /g <sup>l</sup> <sub>psst</sub> /, Masto roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /* /, Soczek owocowy 1 szt. /* /	Zupa ryżowa 300 ml /s,* /, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g <sup>l</sup> <sub>psst</sub> , s /, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /g <sup>l</sup> <sub>psst</sub> /, Masto roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /* /, Sałata lodowa 50 g	Banan 1 szt. Jogurt węgierski 1 szt.	Energia [kcal]: 2052 Węglowodany [g]: 303,7 Białko [g]: 76,8 <i>w tym cukry [g]: 50,6</i> Tłuszcz [g]: 67,3 Sód [mg]: 1910 <i>w tym NKT [g]: 14,0</i> Błonnik [g]: 21,5	
czwartek 11-06-2026	Weka 100 g /g <sup>l</sup> <sub>psst</sub> /, Masto roślinne 15 g, Połędwica soppcka 3 plastry /so,* /, Deser owocowy 1 szt. /* /	Rosół z makaronem 300 ml /g <sup>l</sup> <sub>psst</sub> * /, Ziemniaki gotowane 180 g /m /, Udko pieczone 1 szt. /* /, Marchew gotowana 120 g	Weka 100 g /g <sup>l</sup> <sub>psst</sub> /, Masto roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /* / Mix sałat 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2019 Węglowodany [g]: 241 Białko [g]: 91,9 <i>w tym cukry [g]: 26</i> Tłuszcz [g]: 85,8 Sód [mg]: 2105 <i>w tym NKT [g]: 17,6</i> Błonnik [g]: 22,4	
piątek 12-06-2026	Weka 100 g /g <sup>l</sup> <sub>psst</sub> /, Masto roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /* /, Deser owocowy 1 szt. /* /	Botwinka 300 ml /s /, Morszczuk w ziołach 100 g /s,r,* /, Ziemniaki gotowane 180 g, Jarzynka gotowana 120 g /s /	Weka 100 g /g <sup>l</sup> <sub>psst</sub> /, Masto roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /* / Roszponka 10 g	Banan 1 szt. Jogurt węgierski 1 szt.	Energia [kcal]: 2019 Węglowodany [g]: 304,2 Białko [g]: 69,5 <i>w tym cukry [g]: 69,5</i> Tłuszcz [g]: 69,5 Sód [mg]: 2218 <i>w tym NKT [g]: 14,48</i> Błonnik [g]: 27,8	
sobota 13-06-2026	Weka 100 g /g <sup>l</sup> <sub>psst</sub> /, Masto roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /so,* / Dżem 1 szt. /* /, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiosem i groszkiem 300 ml /s,* /, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /m,g <sup>l</sup> <sub>psst</sub> * / Kasza jęczmienna 160 g /g <sup>l</sup> <sub>psst</sub> * / Buraczki na gęsto 120 g /g <sup>l</sup> <sub>psst</sub> /	Weka 100 g /g <sup>l</sup> <sub>psst</sub> /, Masto roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /* /, Sałata lodowa 50 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2222 Węglowodany [g]: 300 Białko [g]: 77,3 <i>w tym cukry [g]: 39,9</i> Tłuszcz [g]: 91,2 Sód [mg]: 1486 <i>w tym NKT [g]: 21,5</i> Błonnik [g]: 28,6	
niedziela 14-06-2026	Weka 100 g /g <sup>l</sup> <sub>psst</sub> /, Masto roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /so,* / Mix sałat 10 g	Zupa ziemniaczana 300 ml /s /, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s,* /, Ryż biały 160 g /* /, Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /g <sup>l</sup> <sub>psst</sub> /, Masto roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /* /	Jabłko 1 szt. Jogurt węgierski 1 szt.	Energia [kcal]: 2019 Węglowodany [g]: 301,3 Białko [g]: 74,2 <i>w tym cukry [g]: 50,4</i> Tłuszcz [g]: 66,9 Sód [mg]: 1951 <i>w tym NKT [g]: 13,7</i> Błonnik [g]: 23,6	
poniedziałek 15-06-2026	Weka 100 g /g <sup>l</sup> <sub>psst</sub> /, Masto roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /so,* / Sałata lodowa 50 g, Soczek owocowy 1 szt. /* /	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /g <sup>l</sup> <sub>psst</sub> * /, Pierś drobiowa gotowana 70 g /* /, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 150	Weka 100 g /g <sup>l</sup> <sub>psst</sub> /, Masto roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /* /, Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt. Jogurt węgierski 1 szt.	Energia [kcal]: 2037 Węglowodany [g]: 313,5 Białko [g]: 72,4 <i>w tym cukry [g]: 53,5</i> Tłuszcz [g]: 64,5 Sód [mg]: 1759 <i>w tym NKT [g]: 14,9</i> Błonnik [g]: 24,3	
wtorek 16-06-2026	Weka 100 g /g <sup>l</sup> <sub>psst</sub> /, Masto roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /* /, Deser owocowy 1 szt. /* /	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,* /, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g <sup>l</sup> <sub>psst</sub> * / Ziemniaki gotowane 180 g, Buraki gotowane 120 g	Weka 100 g /g <sup>l</sup> <sub>psst</sub> /, Masto roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /* / Marchew mini gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2005 Węglowodany [g]: 288,4 Białko [g]: 72,3 <i>w tym cukry [g]: 52,4</i> Tłuszcz [g]: 74,3 Sód [mg]: 1492 <i>w tym NKT [g]: 13,8</i> Błonnik [g]: 28,8	
środa 17-06-2026	Weka 100 g /g <sup>l</sup> <sub>psst</sub> /, Masto roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /* /, Soczek owocowy 1 szt. /* /	Zupa ryżowa 300 ml /s,* /, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g <sup>l</sup> <sub>psst</sub> , s /, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /g <sup>l</sup> <sub>psst</sub> /, Masto roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /* /, Sałata lodowa 50 g	Banan 1 szt. Jogurt węgierski 1 szt.	Energia [kcal]: 2052 Węglowodany [g]: 303,7 Białko [g]: 76,8 <i>w tym cukry [g]: 50,6</i> Tłuszcz [g]: 67,3 Sód [mg]: 1910 <i>w tym NKT [g]: 14,0</i> Błonnik [g]: 21,5	
czwartek 18-06-2026	Weka 100 g /g <sup>l</sup> <sub>psst</sub> /, Masto roślinne 15 g, Połędwica soppcka 3 plastry /so,* /, Deser owocowy 1 szt. /* /	Rosół z makaronem 300 ml /g <sup>l</sup> <sub>psst</sub> * /, Ziemniaki gotowane 180 g /m /, Udko pieczone 1 szt. /* /, Marchew gotowana 120 g	Weka 100 g /g <sup>l</sup> <sub>psst</sub> /, Masto roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /* / Mix sałat 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2019 Węglowodany [g]: 241 Białko [g]: 91,9 <i>w tym cukry [g]: 26</i> Tłuszcz [g]: 85,8 Sód [mg]: 2105 <i>w tym NKT [g]: 17,6</i> Błonnik [g]: 22,4	