

Jadłospis na 29.06-8.07.2026						
Dieta skazowa dla dzieci P02/ML/LAJA						
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY						
Energia [kcal]: 2001,8	Białko [g]: 74	Tłuszcz [g]: 71,17 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 14,86	Węglowodany [g]: 288,3 w tym cukry [g]: 48,8	Sód [mg]: 1682,7	Błonnik [g]: 24,2	
	Białko [%E]: 15%	Tłuszcz [%E]: 32%	Węglowodany [%E]: 58%			
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
poniedziałek 29-06-2026	Weka 100 g /g <sub>psst</sub> /, Masło roślinne 15 g, Poleđwica drobiowa 3 plastry /so,* / Sałata lodowa 50 g, Soczek owocowy 1 szt. /*/	Zupa grysikowa 300 ml /g <sub>lrecz</sub> * /, Pierś drobiowa gotowana 70 g /* /, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 150	Weka 100 g /g <sub>psst</sub> /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /* /, Roszponka 10 g	Nektarynka 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2001 Białko [g]: 72 Tłuszcz [g]: 64,2 w tym NKT [g]: 14,8	Węglowodany [g]: 303,8 w tym cukry [g]: 53,2 Sód [mg]: 1756 Błonnik [g]: 22,4
wtorek 30-06-2026	Weka 100 g /g <sub>psst</sub> /, Masło 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 <sub>psst</sub> * / Ziemniaki gotowane 180 g, Buraki gotowane 120 g	Weka 100 g /g <sub>psst</sub> /, Masło roślinne 15 g, Poleđwica drobiowa 3 plastry /* / Marchew mini gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2005 Białko [g]: 72,3 Tłuszcz [g]: 74,3 w tym NKT [g]: 13,8	Węglowodany [g]: 288,4 w tym cukry [g]: 52,4 Sód [mg]: 1492 Błonnik [g]: 28,8
środa 01-07-2026	Weka 100 g /g <sub>psst</sub> /, Masło roślinne 15 g, Poleđwica drobiowa 3 plastry /* /, Soczek owocowy 1 szt. /* /	Zupa ryżowa 300 ml /s,* /, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g <sub>lpsst</sub> s /, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /g <sub>psst</sub> /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /* /, Sałata lodowa 50 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2052 Białko [g]: 76,8 Tłuszcz [g]: 67,3 w tym NKT [g]: 14,0	Węglowodany [g]: 303,7 w tym cukry [g]: 50,6 Sód [mg]: 1910 Błonnik [g]: 21,5
czwartek 02-07-2026	Weka 100 g /g <sub>psst</sub> /, Masło roślinne 15 g, Poleđwica sopocka 3 plastry /so,* /, Deser owocowy 1 szt. /* /	Rosół z makaronem 300 ml /g <sub>lpsst</sub> * /, Ziemniaki gotowane 180 g /m /, Udko pieczone 1 szt. /* /, Marchew gotowana 120 g	Weka 100 g /g <sub>psst</sub> /, Masło roślinne 15 g, Poleđwica drobiowa 3 plastry /* / Mix sałat 10 g	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2019 Białko [g]: 91,9 Tłuszcz [g]: 85,8 w tym NKT [g]: 17,6	Węglowodany [g]: 241 w tym cukry [g]: 26 Sód [mg]: 2105 Błonnik [g]: 22,4
piątek 03-07-2026	Weka 100 g /g <sub>psst</sub> /, Masło 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 <sub>psst</sub> /, Masło roślinne 15 g, Poleđwica drobiowa 3 plastry /* / Roszponka 10 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2019 Białko [g]: 69,5 Tłuszcz [g]: 69,5 w tym NKT [g]: 14,48	Węglowodany [g]: 304,2 w tym cukry [g]: 69,5 Sód [mg]: 2218 Błonnik [g]: 27,8
sobota 04-07-2026	Weka 100 g /g <sub>psst</sub> /, Masło roślinne 15 g, Poleđwica drobiowa 3 plastry /so,* / Dżem 1 szt. /* /, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiorom i groszkiem 300 ml /s,* /, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g <sub>lpsst</sub> s,* /	Weka 100 g /g <sub>psst</sub> /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /* /, Sałata lodowa 50 g	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2069 Białko [g]: 69,2 Tłuszcz [g]: 79,6 w tym NKT [g]: 17,5	Węglowodany [g]: 292,3 w tym cukry [g]: 32,1 Sód [mg]: 1434 Błonnik [g]: 25,4
niedziela 05-07-2026	Weka 100 g /g <sub>psst</sub> /, Masło roślinne 15 g, Poleđwica drobiowa 3 plastry /so,* / Mix sałat 10 g	Zupa ziemniaczana 300 ml /s /, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s,* /, Kasza jęczmienna 160 g /g <sub>lrecz</sub> * /, Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /g <sub>psst</sub> /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /* /,	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2019 Białko [g]: 74,2 Tłuszcz [g]: 66,9 w tym NKT [g]: 13,7	Węglowodany [g]: 301,3 w tym cukry [g]: 50,4 Sód [mg]: 1951 Błonnik [g]: 23,6
poniedziałek 06-07-2026	Weka 100 g /g <sub>psst</sub> /, Masło roślinne 15 g, Poleđwica drobiowa 3 plastry /so,* / Sałata lodowa 50 g, Soczek owocowy 1 szt. /* /	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /g <sub>lrecz</sub> * /, Pierś drobiowa gotowana 70 g /* /, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 150	Weka 100 g /g <sub>psst</sub> /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /* /, Roszponka 10 g	Nektarynka 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2037 Białko [g]: 72,4 Tłuszcz [g]: 64,5 w tym NKT [g]: 14,9	Węglowodany [g]: 313,5 w tym cukry [g]: 53,5 Sód [mg]: 1759 Błonnik [g]: 24,3
wtorek 07-07-2026	Weka 100 g /g <sub>psst</sub> /, Masło 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 <sub>psst</sub> * / Ziemniaki gotowane 180 g, Buraki gotowane 120 g	Weka 100 g /g <sub>psst</sub> /, Masło roślinne 15 g, Poleđwica drobiowa 3 plastry /* / Marchew mini gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2005 Białko [g]: 72,3 Tłuszcz [g]: 74,3 w tym NKT [g]: 13,8	Węglowodany [g]: 288,4 w tym cukry [g]: 52,4 Sód [mg]: 1492 Błonnik [g]: 28,8
środa 08-07-2026	Weka 100 g /g <sub>psst</sub> /, Masło roślinne 15 g, Poleđwica drobiowa 3 plastry /* /, Soczek owocowy 1 szt. /* /	Zupa ryżowa 300 ml /s,* /, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g <sub>lpsst</sub> s /, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /g <sub>psst</sub> /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /* /, Sałata lodowa 50 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2052 Białko [g]: 76,8 Tłuszcz [g]: 67,3 w tym NKT [g]: 14,0	Węglowodany [g]: 303,7 w tym cukry [g]: 50,6 Sód [mg]: 1910 Błonnik [g]: 21,5