

Jadłospis na 19.06-28.06.2026						
Dieta skazowa dla dzieci 02/ML/LA/JA						
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY						
Energia [kcal]: 2024,3	Białko [g]: 71,51	Tłuszcz [g]: 72,18 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 15,44	Węglowodany [g]: 294,4 w tym cukry [g]: 50,0	Sód [mg]: 1697,8	Błonnik [g]: 24,4	
	Białko [%E]: 14%	Tłuszcz [%E]: 32%	Węglowodany [%E]: 58%			
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
piątek 19-06-2026	Weka 100 g /gl _{psiz} /, Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl _{psiz} / z jabłkami 200 g	Weka 100 g /gl _{psiz} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /*/ Roszponka 10 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2042 Białko [g]: 45,3 Tłuszcz [g]: 57,8 w tym NKT [g]: 13,17	Węglowodany [g]: 354,8 w tym cukry [g]: 78,3 Sód [mg]: 1872 Błonnik [g]: 23,1
sobota 20-06-2026	Weka 100 g /gl _{psiz} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /so,*/ Dżem 1 szt. /*/, Deser owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiorom i groszkiem 300 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl _{psiz} s,*/	Weka 100 g /gl _{psiz} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/, Salata lodowa 50 g	Jabłko 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 21-06-2026	Weka 100 g /gl _{psiz} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /so,*/ Mix sałat 10 g / Soczek owocowy 1 szt.	Botwinka 300 ml /s/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{psiz} /*/, Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /gl _{psiz} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/, Roszponka 10 g	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 22-06-2026	Weka 100 g /gl _{psiz} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /so,*/ Salata lodowa 50 g, /Deser owocowy 1 szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /gl _{psiz} /*/, Piers drobiowa gotowana 70 g /*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 150	Weka 100 g /gl _{psiz} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/, Roszponka 10 g	Jabłko 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 23-06-2026	Weka 100 g /gl _{psiz} /, Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt. /*/	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,*/, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s,gl _{psiz} /*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Buraki gotowane 120 g	Weka 100 g /gl _{psiz} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica 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 24-06-2026	Weka 100 g /gl _{psiz} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /*/, Deser owocowy 1 szt. /*/	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/, Piers gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl _{psiz} s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /gl _{psiz} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/, Salata 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 25-06-2026	Weka 100 g /gl _{psiz} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Soczek owocowy 1 szt. /*/	Rosół z makaronem 300 ml /gl _{psiz} /*/, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew gotowana 120 g	Weka 100 g /gl _{psiz} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /*/ Mix sałat 10 g	Jabłko 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 26-06-2026	Weka 100 g /gl _{psiz} /, Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /*/, Soczek 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 /gl _{psiz} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica 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 27-06-2026	Weka 100 g /gl _{psiz} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /so,*/ Dżem 1 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiorom i groszkiem 300 ml /s,*/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /m,gl _{psiz} /*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{psiz} /*/, Buraczki na gęsto 120 g /gl _{psiz} /	Weka 100 g /gl _{psiz} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/, Salata lodowa 50 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2222 Białko [g]: 77,3 Tłuszcz [g]: 91,2 w tym NKT [g]: 21,5	Węglowodany [g]: 300 w tym cukry [g]: 39,9 Sód [mg]: 1486 Błonnik [g]: 28,6
niedziela 28-06-2026	Weka 100 g /gl _{psiz} /, Masło 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 /gl _{psiz} /, 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