

Jadłospis na 19.06-28.06.2026						
Dieta łatwostrawna dla dzieci P02						
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY						
Energia [kcal]: 1145,2	Białko [g]: 42,36	Tłuszcz [g]: 44,31 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 19,73	Węglowodany [g]: 159,5 w tym cukry [g]: 25,1	Sód [mg]: 742,7	Błonnik [g]: 16,3	
	Białko [%E]: 15%	Tłuszcz [%E]: 35%	Węglowodany [%E]: 56%			
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
piątek 19-06-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, g ^{l_{owd}} / Bułka pszenna 1 szt. /m, g ^{l_{psd}} , Masło 15 g /m/ Twarożek 50 g /m/ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa z soczewicy z ziemniakami 200 ml /s,*/ Makaron 80 g /g ^{l_{psd}} , j/ z serem 50 g /m/ i polewą truskawkową 100 g	Chleb wieloziarnisty 2 kromki /g ^{l_{owd}} , g ^{l_{owd}} , g ^{l_{owd}} , se, so,*/ Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1277 Węglowodany [g]: 190,7 Białko [g]: 44,6 w tym cukry [g]: 37,6 Tłuszcz [g]: 43,6 Sód [mg]: 566 w tym NKT [g]: 20,29 Błonnik [g]: 15,6	
sobota 20-06-2026	Bułka pszenna 1 szt. /m, g ^{l_{psd}} / Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/ Jabłko 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalaflorem 200 ml /m, s,*/, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 200 g /g ^{l_{psd}} , s,*/	Chleb razowy 2 kromki /g ^{l_{owd}} , g ^{l_{owd}} / Masło 15 g /m/ Poledwica 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 21-06-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, g ^{l_{owd}} / Chleb pszenny 2 kromki /g ^{l_{psd}} , g ^{l_{owd}} , Masło 15 g /m/ Poledwica drobiowa 2 plastry /so,*/ Mix sałat 10 g	Botwinka 300 ml /s, m*/ Indyk w sosie jarzynowym 120 g /g ^{l_{psd}} , s,*/ Kasza jęczmienna 180 g /g ^{l_{psd}} ,*/ Fasolka szparagowa gotowana 80 g	Chleb razowy 2 kromki /g ^{l_{owd}} , g ^{l_{owd}} / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1159 Węglowodany [g]: 177 Białko [g]: 47,6 w tym cukry [g]: 15,5 Tłuszcz [g]: 38,2 Sód [mg]: 1393 w tym NKT [g]: 15,5 Błonnik [g]: 22,2	
poniedziałek 22-06-2026	Zupa mleczna z zacierką 100g /m, g ^{l_{psd}} / Bułka pszenna 1 szt. /m, g ^{l_{psd}} , Masło 15 g /m/ Mozzarella ½ szt. /m/ Sałata lodowa 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 200 ml /s, g ^{l_{psd}} ,*/ Ziemniaki tłuczone 120 g /m/ Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 120 g /s, g ^{l_{psd}} , i,*/ Mieszanka warzyw gotowanych 80 g	Chleb wieloziarnisty 2 kromki /g ^{l_{owd}} , g ^{l_{owd}} , g ^{l_{owd}} , se, so,*/ Masło 15 g /m/ Poledwica 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 23-06-2026	Kawa mleczna 100 g /m, g ^{l_{psd}} , g ^{l_{owd}} / Bułka grahamka 1 szt. /g ^{l_{psd}} , g ^{l_{owd}} , g ^{l_{owd}} , /, Masło 15 g /m/ Dżem 1 szt. /*/ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 200 ml /s,*/ Ziemniaki gotowane 120 g Bitka schabowa w sosie własnym 120 g /s, g ^{l_{psd}} ,*/ Buraczki gotowane 80 g	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g ^{l_{owd}} , g ^{l_{owd}} , g ^{l_{owd}} , g ^{l_{owd}} , se, so,*/ Masło 15 g /m/ Poledwica 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 24-06-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 100g /m, g ^{l_{psd}} / Bułka pszenna 1 szt. /m, g ^{l_{psd}} , Masło 15 g /m/ Fromage ½ szt. /m/ Pomidor ½ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym 200 ml /s, m,*/ Ziemniaki gotowane 120 g Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 120 g /s, g ^{l_{psd}} ,*/ Kalafior gotowany 80 g	Chleb razowy 2 kromki /g ^{l_{owd}} , g ^{l_{owd}} / Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1090 Węglowodany [g]: 141,5 Białko [g]: 47,6 w tym cukry [g]: 21 Tłuszcz [g]: 43,4 Sód [mg]: 489 w tym NKT [g]: 19,8 Błonnik [g]: 15,2	
czwartek 25-06-2026	Napój mleczny kakaowy 100 g /m, g ^{l_{psd}} , g ^{l_{owd}} / Bułka grahamka 1 szt. /g ^{l_{psd}} , g ^{l_{owd}} , g ^{l_{owd}} , /, Masło 15 g /m/ Poledwica sopočka 2 plastry /so,*/ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 200 ml /g ^{l_{psd}} , s,*/ Podudzie gotowane 1 szt. /g ^{l_{psd}} , s,*/ Ziemniaki gotowane 120 g Marchew gotowana 80 g /*/	Chleb razowy 2 kromki /g ^{l_{owd}} , g ^{l_{owd}} / 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 26-06-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, g ^{l_{owd}} / Bułka pszenna 1 szt. /m, g ^{l_{psd}} , Masło 15 g /m/ Twarożek 50 g /m/ Soczek owocowy 1 szt.	Botwinka 200 ml /s, m,*/ Morszczuk z pieca w ziołach 50 g /s, r,*/ Ziemniaki gotowane 120 g Jarzynka gotowana 80 g /s/	Chleb wieloziarnisty 2 kromki /g ^{l_{owd}} , g ^{l_{owd}} , g ^{l_{owd}} , se, so,*/ Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 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 27-06-2026	Bułka pszenna 1 szt. /m, g ^{l_{psd}} / 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_{psd}} ,*/ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 120 g /s, g ^{l_{psd}} , i,*/ Buraczki na gęsto 80 g /g ^{l_{psd}} /	Chleb razowy 2 kromki /g ^{l_{owd}} , g ^{l_{owd}} / Masło 15 g /m/ Poledwica sopočka 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 28-06-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, g ^{l_{owd}} / Chleb pszenny 2 kromki /g ^{l_{psd}} , g ^{l_{owd}} , Masło 15 g /m/ Poledwica drobiowa 2 plastry /so,*/ Pomidor ½ szt.	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s,*/ Indyk w sosie jarzynowym 120 g /g ^{l_{psd}} , s,*/ Ryż biały 160 g /*/ Fasolka szparagowa gotowana 80 g	Chleb razowy 2 kromki /g ^{l_{owd}} , g ^{l_{owd}} / 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	