

Jadłospis na 09-18.07.2026										
Dieta podstawowa dla dzieci P01										
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY										
Energia [kcal]: 2155,9	Białko [g]: 98,17		Tłuszcz [g]: 85,12 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 36,97		Węglowodany [g]: 279,9 w tym cukry [g]: 45,2		Sód [mg]: 1968,1		Błonnik [g]: 31,5	
	Białko [%E]: 18%		Tłuszcz [%E]: 36%		Węglowodany [%E]: 52%					
Data	Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE		
czwartek 09-07-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{1ytr} ,g _{1rcz} /m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{1pszt} , g _{1ytr} , g _{1rcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.		Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{1pszt} ,s, */, Udko pieczone 1 szt. *// Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Surówka z marchwi z chrzanem 120 g /ds,*/		Chleb żytni 3 kromki / g _{1ytr} , g _{1rcz} /, Masło /m/ Ogórek zielony 1 szt. Połędwica drobiowa 3 plastry /so,*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki g _{1pszt} , g _{1ytr} , g _{1owst} se, so,*/,		Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2049 Białko [g]: 111,8 Tłuszcz [g]: 90 w tym NKT: 37,82	Węglowodany [g]: 228 w tym cukry [g]: 40 Sód [mg]: 2808 Błonnik [g]: 30,8	
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{1owst} */ Bułka grahamka 1 szt. /g _{1pszt} , g _{1ytr} , g _{1rcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m, j, */ Papryka 1/4 szt.		Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Makaron 160 g /g _{1pszt} ,j/ z twarogiem 150 g /m/ i polewą truskawkową 150 g		Masło 15 g/m/, Pasta z łososia 1 szt. /g _{1pszt} ,r,j,m,s,so,se,go/, Roszponka 10 g		Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2352 Białko [g]: 96 Tłuszcz [g]: 93 w tym NKT [g]: 39	Węglowodany [g]: 310 w tym cukry [g]: 60 Sód [mg]: 1337 Błonnik [g]: 30	
	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{1pszt} */, Bułka pszenna 1 szt. /g _{1pszt} ,m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.		Zupa jarzynowa z groszkiem i kalaflorem 300 ml /s, m,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g _{1rcz} *// Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g _{1pszt} , j, *// Buraczki na gęsto 120 g /g _{1pszt} /		Chleb razowy 3 kromki /g _{1ytr} , g _{1pszt} / Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j Schab pieczony 3 plastry /so,*/, Ogórek małosolny 1 szt.		Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2230 Białko [g]: 96,9 Tłuszcz [g]: 85,3 w tym NKT [g]: 38,02	Węglowodany [g]: 301,6 w tym cukry [g]: 47,3 Sód [mg]: 1566 Błonnik [g]: 35,2	
	Chleb pszenny 3 kromki /g _{1pszt} , g _{1ytr} /, Masło 15 g /m/, Połędwica drobiowa 3 plastry /so,*/, Mix sałat 10 g		Botwinka 300 ml /s,*// Ryż brązowy 160 g *// Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{1pszt} ,s, go, *// Fasolka szparagowa gotowana 120 g		Chleb żytni 3 kromki /g _{1ytr} , g _{1rcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ½ szt		Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 1888 Białko [g]: 95,1 Tłuszcz [g]: 53,3 w tym NKT: 23,36	Węglowodany [g]: 295,8 w tym cukry [g]: 26,5 Sód [mg]: 2153 Błonnik [g]: 41,8	
poniedziałek 13-07-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*,g _{1pszt} /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{1pszt} /, Masło 15 g/m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g		Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s,g _{1pszt} */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{1pszt} , j, *// Mieszanka warzyw gotowanych 120 g		Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{1pszt} , g _{1ytr} ,g _{1owst} se,so,*/, Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plastry /so, */, Ogórek zielony 1 szt.		Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2040 Białko [g]: 78,1 Tłuszcz [g]: 92,6 w tym NKT [g]: 46,42	Węglowodany [g]: 243,7 w tym cukry [g]: 30,2 Sód [mg]: 2023 Błonnik [g]: 20,7	
	Kawa zbożowa 200 ml /g _{1ytr} ,g _{1rcz} /m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{1pszt} , g _{1ytr} , g _{1rcz} /, Masło 15 g/m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g _{1pszt} , m, j,g _{1rcz} */,		Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m,g _{1pszt} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{1pszt} */, Buraczki tarte z cebulą 120 g		Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g _{1owst} , g _{1ytr} , g _{1pszt} , g _{1rcz} /, Masło 15 g/m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinią 200 g /g _{1pszt} , j, go, so, */		Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2239 Białko [g]: 104,1 Tłuszcz [g]: 80,1 w tym NKT [g]: 27,94	Węglowodany [g]: 306,5 w tym cukry [g]: 63,9 Sód [mg]: 1938 Błonnik [g]: 33,9	
	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*// Bułka pszenna 1 szt. /g _{1pszt} , m/, Masło 15 g/m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.		Pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s,m,*// Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g _{1pszt} ,j,*// Surówka z kapusty białej 120 g */		Chleb razowy 3 kromki /g _{1ytr} , g _{1pszt} / Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Ogórek małosolny 1 szt.		Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2134 Białko [g]: 97,2 Tłuszcz [g]: 85,6 w tym NKT [g]: 37,75	Węglowodany [g]: 270,6 w tym cukry [g]: 37,9 Sód [mg]: 2607 Błonnik [g]: 28,7	
	Kawa zbożowa 200 ml /g _{1ytr} ,g _{1rcz} /m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{1pszt} , g _{1ytr} , g _{1rcz} /, Masło 15 g/m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.		Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{1pszt} ,j,s, *// Udko pieczone 1 szt. *// Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Marchewka z groszkiem 120 g /m,*/		Chleb żytni 3 kromki /g _{1ytr} , g _{1rcz} /, Połędwica drobiowa 3 plastry /so,*/, Masło 15 g/m/, Ogórek zielony 1 szt.		Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 1928 Białko [g]: 105 Tłuszcz [g]: 81,5 w tym NKT [g]: 35,54	Węglowodany [g]: 222,7 w tym cukry [g]: 37,8 Sód [mg]: 2210 Błonnik [g]: 30	
czwartek 16-07-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{1owst} */ Bułka grahamka 1 szt. /g _{1pszt} , g _{1ytr} , g _{1rcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m, j, */ Papryka 1/4 szt.		Botwinka 300 ml /s, m *// Naleśniki z serem 2 szt. /g _{1pszt} , j, m, *// Jogurt naturalny 1 szt. /m/		Chleb wieloziarnisty 3 kromki g _{1pszt} , g _{1ytr} , g _{1owst} se, so,*/, Masło 15 g/m/, Pasta z łososia 1 szt. /g _{1pszt} ,r,j,m,s,so,se,go/, Roszponka 10 g		Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2438 Białko [g]: 98 Tłuszcz [g]: 105 w tym NKT [g]: 46	Węglowodany [g]: 315 w tym cukry [g]: 61 Sód [mg]: 1472 Błonnik [g]: 31	
	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{1pszt} */, Bułka pszenna 1 szt. /g _{1pszt} ,m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.		Zupa jarzynowa z groszkiem i kalaflorem 300 ml /s, m,*// Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g _{1pszt} , s,*/		Chleb razowy 3 kromki /g _{1ytr} , g _{1pszt} / Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j Schab pieczony 3 plastry /so,*/, Ogórek małosolny 1 szt.		Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2261 Białko [g]: 99,5 Tłuszcz [g]: 84,8 w tym NKT [g]: 37,89	Węglowodany [g]: 304,9 w tym cukry [g]: 47,3 Sód [mg]: 1567 Błonnik [g]: 32,4	

