

Jadłospis na 09-18.07.2026												
Dieta łatwostrawna dla dzieci P02												
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY												
Energia [kcal]:	1145,4	Białko [g]:	42,4	Tłuszcz [g]:	45,27	Węglowodany [g]:	158,4	Sód [mg]:	699,8	Błonnik [g]:	16,1	
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:		20,21	w tym cukry [g]:		26,6					
		Białko [%E]:	15%	Tłuszcz [%E]:	36%	Węglowodany [%E]:	55%					
Data		Śniadanie			Obiad		Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
czwartek 09-07-2026		Kawa zbożowa 100 ml /g ¹ ₁₄₄ ,g ¹ ₁₄₄ ,g ¹ ₁₄₄ /			Zupa rosół z makaronem nitki 200 ml /g ¹ ₁₄₄ ,s,*/		Chleb razowy 2 kromki /g ¹ ₁₄₄ , g ¹ ₁₄₄ /	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]:	1180	Węglowodany [g]:	168,8
		Bułka grahamka 1 szt. /g ¹ ₁₄₄ , g ¹ ₁₄₄ , g ¹ ₁₄₄ /, Masło 15 g /m/			Podudzie gotowane 1 szt. /g ¹ ₁₄₄ ,s,*/		Masło 15 g /m/		Białko [g]:	40,6	w tym cukry [g]:	29,6
		Polędwica sopocka 2 plastry /so,*/			Ziemiaki gotowane 120 g		Twarożek 50 g /m/		Tłuszcz [g]:	45,8	Sód [mg]:	962
		Soczek owocowy 1 szt.			Marchew gotowana 80 g /*/		Rozponka 10 g		w tym NKT [g]:	20,3	Błonnik [g]:	18,5
piątek 10-07-2026		Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, g ¹ ₁₄₄ /			Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s,*/		Chleb wielozłarnisty 2 kromki /g ¹ ₁₄₄ ,g ¹ ₁₄₄ ,g ¹ ₁₄₄ ,s,e,so,*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]:	1277	Węglowodany [g]:	190,7
		Bułka pszenna 1 szt. /m, g ¹ ₁₄₄ /, Masło 15 g /m/			Makaron 80 g /g ¹ ₁₄₄ , j/ z serem 50 g /m/ i polewą truskawkową 100 g		Masło 15 g /m/		Białko [g]:	44,6	w tym cukry [g]:	37,6
		Twarożek 50 g /m/					Pasta z cukinii 1 szt. /*/		Tłuszcz [g]:	43,6	Sód [mg]:	566
		Soczek owocowy 1 szt.							w tym NKT [g]:	20,29	Błonnik [g]:	15,6
sobota 11-07-2026		Bułka pszenna 1 szt. /m, g ¹ ₁₄₄ /			Zupa jarzynowa z kalaflorem 200 ml /s,m,*/		Chleb razowy 2 kromki /g ¹ ₁₄₄ , g ¹ ₁₄₄ /	Jogurt naturalny 1 szt.	Energia [kcal]:	1164	Węglowodany [g]:	154,1
		Masło 15 g /m/			Kasza jęczmienna 100 g /g ¹ ₁₄₄ ,*/		Masło 15 g /m/		Białko [g]:	43,4	w tym cukry [g]:	22,2
		Serek homogenizowany 1 szt. /m/			Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 120 g /s, g ¹ ₁₄₄ , j,*/		Schab pieczony 2 plastry /so,*/		Tłuszcz [g]:	48,4	Sód [mg]:	898
		Jabłko 1 szt.			Buraczki na gęsto 80 g /g ¹ ₁₄₄ /		Salata 50 g		w tym NKT [g]:	20,7	Błonnik [g]:	16,6
niedziela 12-07-2026		Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, g ¹ ₁₄₄ /			Botwinka 200 ml /s, m,*/		Chleb razowy 2 kromki /g ¹ ₁₄₄ , g ¹ ₁₄₄ /	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]:	1219	Węglowodany [g]:	164,6
		Chleb pszenny 2 kromki /g ¹ ₁₄₄ , g ¹ ₁₄₄ /, Masło 15 g /m/			Indyk w sosie jarzynowym 120 g /g ¹ ₁₄₄ ,s,*/		Masło 15 g /m/		Białko [g]:	46	w tym cukry [g]:	12,3
		Polędwica drobiowa 2 plastry /so,*/			Ryż biały 160 g /*/		Serek wiejski 1 szt. /m/		Tłuszcz [g]:	48,2	Sód [mg]:	1021
		Pomidor 1/2 szt.			Fasolka szparagowa gotowana 80 g		Salata 50 g		w tym NKT [g]:	21,6	Błonnik [g]:	15,4
poniedziałek 13-07-2026		Zupa mleczna z zacierką 100g /m, g ¹ ₁₄₄ /			Rosół jarski z kaszą manną 200 ml /s,g ¹ ₁₄₄ ,s,*/		Chleb wielozłarnisty 2 kromki /g ¹ ₁₄₄ ,g ¹ ₁₄₄ ,g ¹ ₁₄₄ ,s,e,so,*/	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]:	1130	Węglowodany [g]:	149,2
		Bułka pszenna 1 szt. /m, g ¹ ₁₄₄ /, Masło 15 g /m/			Ziemiaki tłuczone 120 g /m/		Masło 15 g /m/		Białko [g]:	46,9	w tym cukry [g]:	13,5
		Mozzarella 1/2 szt. /m/			Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 120 g /s,g ¹ ₁₄₄ ,j,*/		Polędwica sopocka 2 plastry /so,*/		Tłuszcz [g]:	45,1	Sód [mg]:	842
		Pomidor 1/2 szt.			Mieszanka warzyw gotowanych 80 g		Salata 50 g		w tym NKT [g]:	20	Błonnik [g]:	16,1
wtorek 14-07-2026		Kawa mleczna 100 g /m, g ¹ ₁₄₄ , g ¹ ₁₄₄ /			Zupa brokułowa z ziemniakami 200 ml /s, m,*/		Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g ¹ ₁₄₄ , g ¹ ₁₄₄ , g ¹ ₁₄₄ /	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]:	1154	Węglowodany [g]:	170,2
		Bułka grahamka 1 szt. /g ¹ ₁₄₄ , g ¹ ₁₄₄ , g ¹ ₁₄₄ /, Masło 15 g /m/			Ziemiaki gotowane 120 g		Masło 15 g /m/		Białko [g]:	37,6	w tym cukry [g]:	39,3
		Dżem 1 szt. /*/			Bitka schabowa w sosie własnym 120 g /s, g ¹ ₁₄₄ ,s,*/		Polędwica drobiowa 2 plastry /so,*/		Tłuszcz [g]:	43,9	Sód [mg]:	928
		Soczek marchewkowy 1 szt.			Buraczki gotowane 80 g		Salata 50 g		w tym NKT [g]:	19,7	Błonnik [g]:	19,2
środa 15-07-2026		Zupa mleczna z kaszą jaglaną 100g /m, g ¹ ₁₄₄ /			Pomidorowa z ryżem brązowym 200 ml /s,m,*/		Chleb razowy 2 kromki /g ¹ ₁₄₄ , g ¹ ₁₄₄ /	Banan 1 szt.	Energia [kcal]:	1090	Węglowodany [g]:	141,5
		Bułka pszenna 1 szt. /m, g ¹ ₁₄₄ /, Masło 15 g /m/			Ziemiaki gotowane 120 g		Masło 15 g /m/		Białko [g]:	47,7	w tym cukry [g]:	21
		Fromage 1/2 szt. /m/			Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 120 g /s,g ¹ ₁₄₄ ,s,*/		Jajko 1 szt. /j/		Tłuszcz [g]:	43,4	Sód [mg]:	489
		Pomidor 1/2 szt.			Kalafior gotowany 80 g		Salata 50 g		w tym NKT [g]:	19,8	Błonnik [g]:	15,2
czwartek 16-07-2026		Napój mleczny kakaowy 100 g /m, g ¹ ₁₄₄ , g ¹ ₁₄₄ /			Zupa rosół z makaronem nitki 200 ml /g ¹ ₁₄₄ ,s,*/		Chleb razowy 2 kromki /g ¹ ₁₄₄ , g ¹ ₁₄₄ /	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]:	1180	Węglowodany [g]:	168,8
		Bułka grahamka 1 szt. /g ¹ ₁₄₄ , g ¹ ₁₄₄ , g ¹ ₁₄₄ /, Masło 15 g /m/			Podudzie gotowane 1 szt. /g ¹ ₁₄₄ ,s,*/		Masło 15 g /m/		Białko [g]:	40,6	w tym cukry [g]:	29,6
		Polędwica sopocka 2 plastry /so,*/			Ziemiaki gotowane 120 g		Twarożek 50 g /m/		Tłuszcz [g]:	45,8	Sód [mg]:	962
		Soczek owocowy 1 szt.			Marchew gotowana 80 g /*/		Rozponka 10 g		w tym NKT [g]:	20,3	Błonnik [g]:	18,5
piątek 17-07-2026		Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, g ¹ ₁₄₄ /			Botwinka 200 ml /s, m,*/		Chleb wielozłarnisty 2 kromki /g ¹ ₁₄₄ ,g ¹ ₁₄₄ ,g ¹ ₁₄₄ ,s,e,so,*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]:	1165	Węglowodany [g]:	178,0
		Bułka pszenna 1 szt. /m, g ¹ ₁₄₄ /, Masło 15 g /m/			Morszczuk z pieca w ziołach 50 g /s,r,*/		Masło 15 g /m/		Białko [g]:	36,7	w tym cukry [g]:	39,5
		Twarożek 50 g /m/			Ziemiaki gotowane 120 g		Pasta z cukinii 1 szt. /*/		Tłuszcz [g]:	40,8	Sód [mg]:	673
		Soczek marchewkowy 1 szt.			Jarzynka gotowana 80 g /s/				w tym NKT [g]:	18,9	Błonnik [g]:	16,5
sobota 18-07-2026		Bułka pszenna 1 szt. /m, g ¹ ₁₄₄ /			Zupa jarzynowa z kalaflorem 200 ml /m, s,*/		Chleb razowy 2 kromki /g ¹ ₁₄₄ , g ¹ ₁₄₄ /	Jogurt naturalny 1 szt.	Energia [kcal]:	1155	Węglowodany [g]:	154,7
		Masło 15 g /m/			Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 200 g /g ¹ ₁₄₄ , s,*/		Masło 15 g /m/		Białko [g]:	39,8	w tym cukry [g]:	24
		Serek homogenizowany 1 szt. /m/					Schab pieczony 2 plastry /so,*/		Tłuszcz [g]:	47,7	Sód [mg]:	857
		Jabłko 1 szt.					Salata 50 g		w tym NKT [g]:	20,5	Błonnik [g]:	13,9