

Jadłospis na 09-18.07.2026							
Dieta skazowa dla dzieci 02/ML/LAJA							
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY							
Energia [kcal]: 2020,7		Białko [g]: 73,24	Tłuszcz [g]: 74,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 15,82	Węglowodany [g]: 287,4 w tym cukry [g]: 47,5	Sód [mg]: 1712,9	Błonnik [g]: 24,1	
		Białko [%E]: 14%	Tłuszcz [%E]: 33%	Węglowodany [%E]: 57%			
	Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
czwartek 09-07-2026	Weka 100 g /g _{1psil} /,	Rosół z makaronem 300 ml /g _{1psz} , */,	Weka 100 g /g _{1psil} /,	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]:	2019	Węglowodany [g]: 241
	Masło roślinne 15 g,	Ziemniaki gotowane 180 g /m/,	Masło roślinne 15 g,		Białko [g]:	91,9	w tym cukry [g]: 26
	Szynka wieprzowa 3 plastry */,	Udko pieczone 1 szt. */,	Półdewica drobiowa 3 plastry */		Tłuszcz [g]:	85,8	Sód [mg]: 2105
	Deser owocowy 1 szt. */	Marchew gotowana 120 g	Mix sałat 10 g		w tym NKT [g]:	17,6	Błonnik [g]: 22,4
piątek 10-07-2026	Weka 100 g /g _{1psil} /,	Zupa ziemniaczana 300 ml /s/,	Weka 100 g /g _{1psil} /,	Banan 1 szt.	Energia [kcal]:	2042	Węglowodany [g]: 354,8
	Masło roślinne 15 g,	Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{1psil} / z jabłkami 200 g	Masło roślinne 15 g,	Jogurt wegański 1 szt.	Białko [g]:	45,3	w tym cukry [g]: 78,3
	Dżem 2 szt. */,		Półdewica drobiowa 3 plastry /so,*/		Tłuszcz [g]:	57,8	Sód [mg]: 1872
	Deser owocowy 1 szt. */		Roszonka 10 g		w tym NKT [g]:	13,17	Błonnik [g]: 23,1
sobota 11-07-2026	Weka 100 g /g _{1psil} /,	Zupa jarzynowa z kalafiozem i groszkiem 300 ml /s,*/,	Weka 100 g /g _{1psil} /,	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]:	2222	Węglowodany [g]: 300
	Masło roślinne 15 g,	Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /m,g _{1psil} , */,	Masło roślinne 15 g,		Białko [g]:	77,3	w tym cukry [g]: 39,9
	Półdewica drobiowa 3 plastry */	Kasza jęczmienna 160 g /g _{1psil} , */	Szynka wieprzowa 3 plastry */,		Tłuszcz [g]:	91,2	Sód [mg]: 1486
	Dżem 1 szt. */,	Buraczki na gęsto 120 g /g _{1psil} /	Salata lodowa 50 g		w tym NKT [g]:	21,5	Błonnik [g]: 28,6
niedziela 12-07-2026	Weka 100 g /g _{1psil} /,	Zupa ziemniaczana 300 ml /s/,	Weka 100 g /g _{1psil} /,	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]:	2019	Węglowodany [g]: 301,3
	Masło roślinne 15 g,	Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g _{1psil} s,*/	Masło roślinne 15 g,	Jogurt wegański 1 szt.	Białko [g]:	74,2	w tym cukry [g]: 50,4
	Półdewica drobiowa 3 plastry */	Ryż biały160 g */,	Szynka wieprzowa 3 plastry */,		Tłuszcz [g]:	66,9	Sód [mg]: 1951
	Mix sałat 10 g	Fasolka szparagowa 120 g			w tym NKT [g]:	13,7	Błonnik [g]: 23,6
poniedziałek 13-07-2026	Weka 100 g /g _{1psil} /,	Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /g _{1psil} , */,	Weka 100 g /g _{1psil} /,	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]:	2001	Węglowodany [g]: 303,8
	Masło roślinne 15 g,	Pierś drobiowa gotowana 70 g */,	Masło roślinne 15 g,	Jogurt wegański 1 szt.	Białko [g]:	72	w tym cukry [g]: 53,2
	Półdewica drobiowa 3 plastry */	Ziemniaki gotowane 180 g,	Szynka wieprzowa 3 plastry */,		Tłuszcz [g]:	64,2	Sód [mg]: 1756
	Salata lodowa 50 g, Soczek owocowy 1 szt. */	Mix warzyw gotowanych 150	Roszonka 10 g		w tym NKT [g]:	14,8	Błonnik [g]: 22,4
wtorek 14-07-2026	Weka 100 g /g _{1psil} /,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,*/,	Weka 100 g /g _{1psil} /,	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]:	2005	Węglowodany [g]: 288,4
	Masło roślinne 15 g,	Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g _{1psil} ,*/	Masło roślinne 15 g,		Białko [g]:	72,3	w tym cukry [g]: 52,4
	Dżem 2 szt. */,	Ziemniaki gotowane 180 g,	Półdewica drobiowa 3 plastry */		Tłuszcz [g]:	74,3	Sód [mg]: 1492
	Deser owocowy 1 szt. */	Buraki gotowane 120 g	Marchew mini gotowana 120 g		w tym NKT [g]:	13,8	Błonnik [g]: 28,8
środa 15-07-2026	Weka 100 g /g _{1psil} /,	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/,	Weka 100 g /g _{1psil} /,	Banan 1 szt.	Energia [kcal]:	2052	Węglowodany [g]: 303,7
	Masło roślinne 15 g,	Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g _{1psil} , s/,	Masło roślinne 15 g,	Jogurt wegański 1 szt.	Białko [g]:	76,8	w tym cukry [g]: 50,6
	Półdewica drobiowa 3 plastry */,	Ziemniaki gotowane 180 g,	Szynka wieprzowa 3 plastry */,		Tłuszcz [g]:	67,3	Sód [mg]: 1910
	Soczek owocowy 1 szt. */	Kalafior gotowany 120 g	Salata lodowa 50 g		w tym NKT [g]:	14,0	Błonnik [g]: 21,5
czwartek 16-07-2026	Weka 100 g /g _{1psil} /,	Rosół z makaronem 300 ml /g _{1psz} , */,	Weka 100 g /g _{1psil} /,	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]:	2019	Węglowodany [g]: 241
	Masło roślinne 15 g,	Ziemniaki gotowane 180 g /m/,	Masło roślinne 15 g,		Białko [g]:	91,9	w tym cukry [g]: 26
	Półdewica sopocka 3 plastry */,	Udko pieczone 1 szt. */,	Półdewica drobiowa 3 plastry */		Tłuszcz [g]:	85,8	Sód [mg]: 2105
	Deser owocowy 1 szt. */	Marchew gotowana 120 g	Mix sałat 10 g		w tym NKT [g]:	17,6	Błonnik [g]: 22,4
piątek 17-07-2026	Weka 100 g /g _{1psil} /,	Barszcz czerwony 300 ml /s/,	Weka 100 g /g _{1psil} /,	Banan 1 szt.	Energia [kcal]:	2019	Węglowodany [g]: 304,2
	Masło roślinne 15 g,	Morszczuk w ziołach 100 g /s,r,*/,	Masło roślinne 15 g,	Jogurt wegański 1 szt.	Białko [g]:	69,5	w tym cukry [g]: 69,5
	Dżem 2 szt. */,	Ziemniaki gotowane 180 g,	Półdewica drobiowa 3 plastry */		Tłuszcz [g]:	69,5	Sód [mg]: 2218
	Deser owocowy 1 szt. */	Jarzynka gotowana 120 g /s/	Roszonka 10 g		w tym NKT [g]:	14,48	Błonnik [g]: 27,8
sobota 18-07-2026	Weka 100 g /g _{1psil} /,	Zupa jarzynowa z kalafiozem i groszkiem 300 ml /s,*/,	Weka 100 g /g _{1psil} /,	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]:	2069	Węglowodany [g]: 292,3
	Masło roślinne 15 g,	Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g _{1psil} s,*/	Masło roślinne 15 g,		Białko [g]:	69,2	w tym cukry [g]: 32,1
	Półdewica drobiowa 3 plastry */		Szynka wieprzowa 3 plastry */,		Tłuszcz [g]:	79,6	Sód [mg]: 1434
	Dżem 1 szt. */,		Salata lodowa 50 g		w tym NKT [g]:	17,5	Błonnik [g]: 25,4