

Jadłospis na 29.07 - 07.08.2026									
Dieta podstawowa dla dzieci P01									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
Energia [kcal]: 2127,054	Białko [g]: 98,9792		Tłuszcz [g]: 81,6833 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 34,63		Węglowodany [g]: 278,8 w tym cukry [g]: 42,9		Sód [mg]: 2125,17		Błonnik [g]: 32,3
	Białko [%E]: 19%		Tłuszcz [%E]: 35%		Węglowodany [%E]: 52%				
	Śniadanie, II śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.		WARTOŚCI ODŻYWCZE
Data									
środa 29-07-2026	Zupa mleczna z kaszą jagłaną 250 ml /m,*//, Bułka pszenna 1 szt. /g _{pszz} m/, Masło 15 g/m/, Ser żółty 3 plasty /m/, Papryka ¼ szt.		Pomidorowa z ryżem brązowym zabilana 300 ml /s,m,*//, Ziemniaki tłuczone 180 g Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g _{pszz} b,*//, Surówka z kapusty białej 120 g /*/		Chleb razowy 3 kromki /so,g _{lytv} g _{pszz} /, Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plasty /so,*//, Ogórek małosolny 1 szt.		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 2134 Węglowodany [g]: 270,6 Białko [g]: 97,2 w tym cukry [g]: 37,9 Tłuszcz [g]: 85,6 Sód [mg]: 2607 w tym NKT [g]: 37,75 Błonnik [g]: 28,7
czwartek 30-07-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{lytv} g _{pszz} m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} g _{lytv} g _{pszz} /, Masło 15 g/m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.		Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{pszz} j, s,*//, Udko pieczone 1 szt. /*//, Ziemniaki tłuczone 180 g, Marchewka z groszkiem 120 g /m,*/		Chleb żytni 3 kromki /g _{lytv} g _{pszz} /, Połędwica drobiowa 3 plasty /g _{pszz} m, s, so,*// Masło 15 g/m/, Ogórek zielony 1 szt.		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]: 1928 Węglowodany [g]: 222,7 Białko [g]: 105 w tym cukry [g]: 37,8 Tłuszcz [g]: 81,5 Sód [mg]: 2210 w tym NKT [g]: 35,54 Błonnik [g]: 30
piątek 31-07-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lowss} *// Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} g _{lytv} g _{pszz} /, Masło 15 g/m/, Pasta z jaj 100 g /m, j, *// Papryka ¼ szt.		Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*//, Makaron 160 g /g _{pszz} j/ z twarogiem 150 g /m/ i polewą truskawkową 150 g		Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{pszz} g _{lytv} g _{lowss} se, so,*//, Pasta z fasoli 1 szt. /*//, Masło 15 g /m/ Roszponka 10 g		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 2352 Węglowodany [g]: 310 Białko [g]: 96 w tym cukry [g]: 60 Tłuszcz [g]: 93 Sód [mg]: 1337 w tym NKT [g]: 39 Błonnik [g]: 30
sobota 01-08-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{pszz} *//, Bułka pszenna 1 szt. /g _{pszz} m/, Masło 15 g/m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.		Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiem 300 ml /s, m,*//, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g _{pszz} s,*//		Chleb razowy 3 kromki /so,g _{lytv} g _{pszz} /, Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j/ Schab pieczony 3 plasty /so,*//, Ogórek małosolny 1 szt.		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]: 2261 Węglowodany [g]: 304,9 Białko [g]: 99,5 w tym cukry [g]: 47,3 Tłuszcz [g]: 84,8 Sód [mg]: 1567 w tym NKT [g]: 37,89 Błonnik [g]: 32,4
niedziela 02-08-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{pszz} g _{lytv} /, Masło 15 g/m/, Połędwica drobiowa 3 plasty /g _{pszz} m, s, so,*// Mix sałat 10 g		Botwinka 300 ml /s, m, *//, Kasza jęczmienna pęczak 160 g/g _{pszz} *//, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{pszz} s, go,*//, Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/		Chleb żytni 3 kromki /g _{lytv} g _{pszz} /, Masło 15 g/m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt		Pomarańcza 1 szt. Skyr owocowy 1 szt./m/		Energia [kcal]: 1888 Węglowodany [g]: 295,8 Białko [g]: 95,1 w tym cukry [g]: 26,5 Tłuszcz [g]: 53,3 Sód [mg]: 2153 w tym NKT [g]: 23,36 Błonnik [g]: 41,8
poniedziałek 03-08-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*, g _{pszz} /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{pszz} /, Masło 15 g/m/, Ser topiony 4 plasty /m/, Sałata lodowa 50 g		Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s, g _{pszz} *//, Ziemniaki tłuczone 180 g, Kotlet mielony 1 szt. /g _{pszz} j,*//, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/		Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{pszz} g _{lytv} g _{lowss} se,so,*//, Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plasty /so,*//, Ogórek zielony 1 szt..		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]: 2218 Węglowodany [g]: 300,9 Białko [g]: 87,7 w tym cukry [g]: 32,2 Tłuszcz [g]: 86,4 Sód [mg]: 2333 w tym NKT [g]: 35,66 Błonnik [g]: 30,3
wtorek 04-08-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{lytv} g _{pszz} m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} g _{lytv} g _{pszz} /, Masło 15 g/m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g _{pszz} m, j,g _{pszz} */ /,		Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m,g _{pszz} *//, Ziemniaki tłuczone 180 g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{pszz} *//, Buraczki tarte z cebulą 120 g		Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g _{lowss} g _{lytv} g _{pszz} g _{pszz} /, Masło 15 g/m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinią 200 g /g _{pszz} j, go, s,m,so, */		Brzoskwinia 1 szt. Jogurt owocowy 1 szt.		Energia [kcal]: 2215 Węglowodany [g]: 288,9 Białko [g]: 102,7 w tym cukry [g]: 55,6 Tłuszcz [g]: 84,4 Sód [mg]: 1845 w tym NKT [g]: 33,8 Błonnik [g]: 35,4
środa 05-08-2026	Zupa mleczna z kaszą jagłaną 250 ml /m,*//, Bułka pszenna 1 szt. /g _{pszz} m/, Masło 15 g/m/, Ser żółty 3 plasty /m/, Papryka ¼ szt.		Pomidorowa z ryżem brązowym zabilana 300 ml /s,m,*//, Ziemniaki tłuczone 180 g Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g _{pszz} j,*//, Surówka z kapusty białej 120 g /*/		Chleb razowy 3 kromki /so,g _{lytv} g _{pszz} /, Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plasty /so,*//, Ogórek małosolny 1 szt.		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 2134 Węglowodany [g]: 270,6 Białko [g]: 97,2 w tym cukry [g]: 37,9 Tłuszcz [g]: 85,6 Sód [mg]: 2607 w tym NKT [g]: 37,75 Błonnik [g]: 28,7
czwartek 06-08-2026	Kakao na mleku 200 ml /m,*//, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} g _{lytv} g _{pszz} /, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.		Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{pszz} j, s,*//, Udko pieczone 1 szt. /*//, Ziemniaki tłuczone 180 g , Surówka z marchwi z chrzanem 120 g /ds,*/		Chleb żytni 3 kromki / g _{lytv} g _{pszz} /, Masło /m/ Ogórek zielony 1 szt. Połędwica drobiowa 3 plasty /g _{pszz} m, s, so,*//		Brzoskwinia 1 szt.		Energia: 2049 Węglowodany: 228 Białko: 111,8 w tym cukry: 40 Tłuszcz: 90 Sód 2808 w tym NKT: 37,82 Błonnik: 30,8
piątek 07-08-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lowss} *// Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} g _{lytv} g _{pszz} /, Masło /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Papryka ¼ szt.		Barszcz ukraiński 300 ml /s, *// Ziemniaki tłuczone 180 g, Morszczuk smażony 100 /r, g _{pszz} j, m,*//, Surówka z kapusty kiszonej 120 g		Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{pszz} g _{lytv} g _{lowss} se,so,*//, Masło /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,j,go,*//, Roszponka 10 g		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 2091,54 Węglowodany [g]: 295,227 Białko [g]: 97,592 w tym cukry [g]: 54,2 Tłuszcz [g]: 72,2 Sód [mg]: 1784,71 w tym NKT [g]: 27,8 Błonnik [g]: 35

Do wszystkich posiłków herbata /*//. Do obiadu herbata owocowa.

