

Jadłospis na 19.07-28.07.2026										
Dieta podstawowa dla dzieci P01										
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY										
		Białko [g]:	97,24	Tłuszcz [g]:	81,57	Węglowodany [g]:	283,6	Sód [mg]:	Błonnik [g]:	
				w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:	34,88	w tym cukry [g]:	42,3			
Energia [kcal]:	2130,9	Białko [%E]:	18%	Tłuszcz [%E]:	34%	Węglowodany [%E]:	53%			
Data	Śniadanie, II śniadanie			Obiad		Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE		
niedziela 19-07-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{pszz} g _{lyt} /, Masło /m/, Połędwica drobiowa 3 plastry /glpsz, m, s, so,*/ Mix sałat 10 g	Botwinka 300 ml /s, m*/, Ryż brązowy 160 g /*/, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /glpsz,,s, go,*/, Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/			Chleb żytni 3 kromki /g _{lyt} , g _{lycz} /, Masło 15 g/m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt		Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	1795 Węglowodany [g]: 83,9 w tym cukry [g]: 55,3 Sód [mg]: 23,96 Błonnik [g]:	277 32,7 2198 39,1
poniedziałek 20-07-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*,g _{lycz} /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{pszz} /, Masło 15 g/m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s ,g _{lycz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Kotlet mielony 1 szt. /g _{lycz} j,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/			Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{pszz} , g _{lyt} g _{lowst} se,so,*/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Ogórek zielony 1 szt.		Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	2218 Węglowodany [g]: 87,7 w tym cukry [g]: 86,4 Sód [mg]: 35,66 Błonnik [g]:	300,9 32,2 2333 30,3
wtorek 21-07-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{lyt} g _{lycz} m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} , g _{lyt} , g _{lycz} /, Masło 15 g/m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g _{pszz} m, j,g _{lycz} */ /,	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m,g _{lycz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{lycz} */, Buraczki tarte z cebulą 120 g			Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g _{lowst} g _{lyt} , g _{lyt} , g _{pszz} g _{lycz} /, Masło 15 g/m/, Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g /g _{pszz} j, go, r, */		Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	2225 Węglowodany [g]: 111,6 w tym cukry [g]: 76,8 Sód [mg]: 27,94 Błonnik [g]:	302,6 62,3 1900 33,7
środa 22-07-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /g _{pszz} m/, Masło 15 g/m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g _{lycz} */ Surówka z kapusty białej 120 g /*/			Chleb razowy 3 kromki /so, g _{lyt} , g _{lycz} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Ogórek małosolny 1 szt.		Banan 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	2134 Węglowodany [g]: 97,2 w tym cukry [g]: 85,6 Sód [mg]: 37,75 Błonnik [g]:	270,6 37,9 2607 28,7
czwartek 23-07-2026	Kakao na mleku 200 ml /m,*/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} , g _{lyt} , g _{lycz} /, 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 /m/, Surówka z marchwi z chrzanem 120 g /ds,*/			Chleb żytni 3 kromki / g _{lyt} , g _{lycz} /, Masło /m/ Ogórek zielony 1 szt. Połędwica drobiowa 3 plastry /glpsz, m, s, so,*/		Brzoskwinia 1 szt.	Energia: Białko: Tłuszcz: w tym NKT:	2049 Węglowodany: 111,8 w tym cukry: 90 Sód 37,82 Błonnik:	228 40 2808 30,8
piątek 24-07-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lowst} */ Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} , g _{lyt} , g _{lycz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m, j, */ Papryka ¼ szt.	Botwinka 300 ml /s, m */, Naleśniki z serem 2 szt. /glpsz, j, m, */ Jogurt naturalny 1 szt. /m/			Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{pszz} , g _{lyt} g _{lowst} se,so,*/, Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Masło 15 g /m/ Roszponka 10 g		Banan 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	2438 Węglowodany [g]: 98 w tym cukry [g]: 105 Sód [mg]: 46 Błonnik [g]:	315 61 1472 31
sobota 25-07-2026	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 kalaflorem 300 ml /s, m*/, Kasza jęczmienna 160 g/g _{lycz} */, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g _{lycz} j, Buraczki na gęsto 120 g /*, g _{pszz}			Chleb razowy 3 kromki /so, g _{lyt} , g _{lycz} / Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j/ Schab pieczony 3 plastry /so,*/, Ogórek małosolny 1 szt.		Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	2230 Węglowodany [g]: 96,9 w tym cukry [g]: 85,3 Sód [mg]: 38,02 Błonnik [g]:	301,6 47,3 1566 35,2
niedziela 26-07-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{pszz} g _{lyt} /, Masło /m/, Połędwica drobiowa 3 plastry /glpsz, m, s, so,*/ Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 g /*/, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /glpsz,,s, go,*/, Fasolka szparagowa gotowana 120 g			Chleb żytni 3 kromki /g _{lyt} , g _{lycz} /, Masło /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt		Pomarańcza 1 szt. Skyr owocowy 1 szt.	Energia: Białko: Tłuszcz: w tym NKT:	1972 Węglowodany: 110,5 w tym cukry: 53,3 Sód 23,36 Błonnik:	301,4 31,8 2219 41,8
poniedziałek 27-07-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*,g _{lycz} /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{pszz} /, Masło 15 g/m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g	Zupa grysikowa 300 ml /g _{pszz} */ Ziemniaki tłuczone 180 g, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /g _{pszz} j, s,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g			Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{pszz} , g _{lyt} g _{lowst} se,so,*/, Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Ogórek zielony 1 szt.		Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	2040 Węglowodany [g]: 78,1 w tym cukry [g]: 92,6 Sód [mg]: 46,42 Błonnik [g]:	243,7 30,2 2023 20,7
wtorek 28-07-2026	Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszz} , g _{lyt} , g _{lycz} /, Masło 15 g/m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g _{pszz} m, j,g _{lycz} */ /,	Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m,g _{lycz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{lycz} */, Buraczki tarte z cebulą 120 g			Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g _{lowst} g _{lyt} g _{pszz} g _{lycz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinią 200 g /g _{pszz} j, m, s, go, so, */		Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	2208 Węglowodany [g]: 96,7 w tym cukry [g]: 85,4 Sód [mg]: 31,86 Błonnik [g]:	294,9 47,5 1845 34,2

