

Jadłospis na 29.07 - 07.08.2026									
Dieta łatwostrawna dla dzieci P02									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
Energia [kcal]: 1138	Białko [g]: 42,45	Tłuszcz [g]: 44,78		Węglowodany [g]: 156,0		Sód [mg]: 659,4	Błonnik [g]: 15,7		
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 20,27		w tym cukry [g]: 25,8					
Data	Białko [%E]: 15%	Tłuszcz [%E]: 35%	Węglowodany [%E]: 55%		Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
Śniadanie	Obiad	Kolacja							
środa 29-07-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 100g /m, g _{gluc} / Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{gluc} /, Masło 15 g /m/ Fromage 1/2 szt. /m/ Pomidor 1/2 szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym 200 ml /s,m,*/ Ziemniaki gotowane 120 g Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 120 g /s,g _{gluc} ,*/ Kalafior gotowany 80 g /*/	Chleb razowy 2 kromki /so,g _{gluc} , g _{gluc} / Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1090 Węglowodany [g]: 141,5 Białko [g]: 47,7 w tym cukry [g]: 21 Tłuszcz [g]: 43,4 Sód [mg]: 489 w tym NKT [g]: 19,8 Błonnik [g]: 15,2				
	Kawa zbożowa 100 ml /g _{gluc} ,g _{gluc} ,m,/ Bułka grahamka 1 szt. /g _{gluc} , g _{gluc} , g _{gluc} /, Masło 15 g /m/ Poleďdewica sopocka 2 plastyry /so,*/ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 200 ml /g _{gluc} ,s,*/ Podudzie gotowane 1 szt. /g _{gluc} ,s,*/ Ziemniaki gotowane 120 g Marchew gotowana 80 g /*/	Chleb razowy 2 kromki /so,g _{gluc} , g _{gluc} / Masło 15 g /m/ Twarożek 50 g /m/ Mix sałat 10 g	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 1180 Węglowodany [g]: 168,8 Białko [g]: 40,6 w tym cukry [g]: 29,6 Tłuszcz [g]: 45,8 Sód [mg]: 962 w tym NKT [g]: 20,3 Błonnik [g]: 18,5				
piątek 31-07-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, g _{gluc} / Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{gluc} /, Masło 15 g /m/ Twarożek 50 g /m/ Deser owocowy 1 szt.	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s,*/ Makaron 80 g /g _{gluc} , /z serem 50 g /m/ i polewą truskawkową 100 g	Chleb wieloziarnisty 2 kromki /g _{gluc} ,g _{gluc} , g _{gluc} se, so,*/ Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1277 Węglowodany [g]: 190,7 Białko [g]: 44,6 w tym cukry [g]: 37,6 Tłuszcz [g]: 43,6 Sód [mg]: 566 w tym NKT [g]: 20,29 Błonnik [g]: 15,6				
	Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{gluc} / Masło 15 g /m/, Dżem 1 szt. /*/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/ Nektarynka 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiozem 200 ml /s,*/, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 200 g /g _{gluc} ,s,*/	Chleb razowy 2 kromki /so, g _{gluc} , g _{gluc} / Masło 15 g /m/ Poleďdewica sopocka 2 plastyry /so,*/ Sałata lodowa 50 g	Jogurt naturalny 1 szt.	Energia [kcal]: 1155 Węglowodany [g]: 154,7 Białko [g]: 39,8 w tym cukry [g]: 24 Tłuszcz [g]: 47,7 Sód [mg]: 857 w tym NKT [g]: 20,5 Błonnik [g]: 13,9				
niedziela 02-08-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, g _{gluc} / Chleb pszenny 2 kromki /g _{gluc} , g _{gluc} /, Masło 15 g /m/ Poleďdewica drobiowa 2 plastyry /g _{gluc} ,s,m,so,*/ Pomidor 1/2 szt.	Botwinka 300 ml /s, m,*/ Indyk w sosie jarzynowym 120 g /g _{gluc} ,s,*/ Kasza jęczmienna 120 g /g _{gluc} ,*/, Fasolka szparagowa gotowana 80 g /*/	Chleb razowy 2 kromki /so,g _{gluc} , g _{gluc} / Masło 15 g /m/ Serek wiewsji 1 szt. /m/ Pomidor 1/2 szt.	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1219 Węglowodany [g]: 164,6 Białko [g]: 46 w tym cukry [g]: 12,3 Tłuszcz [g]: 48,2 Sód [mg]: 1021 w tym NKT [g]: 21,6 Błonnik [g]: 15,4				
	Zupa mleczna z zacierką 100g /m, g _{gluc} / Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{gluc} /, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1/2 szt. /m/ Pomidor 1/2 szt.	Zupa krupnik z ziemniakami 200 ml /s,g _{gluc} ,*/, Ziemniaki tłuczone 120 g Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 120 g /s,g _{gluc} ,*/ Mieszanka warzyw gotowanych 80 g /*/	Chleb wieloziarnisty 2 kromki /g _{gluc} ,g _{gluc} ,g _{gluc} se,so,*/ Masło 15 g /m/ Poleďdewica drobiowa 2 plastyry /g _{gluc} , m, s, so,*/ Roszponka 10 g	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 1149 Węglowodany [g]: 152,3 Białko [g]: 47,6 w tym cukry [g]: 13,2 Tłuszcz [g]: 45,1 Sód [mg]: 840 w tym NKT [g]: 20 Błonnik [g]: 15,2				
wtorek 04-08-2026	Kawa mleczna 100 g /m, g _{gluc} , g _{gluc} / Bułka grahamka 1 szt. /g _{gluc} , g _{gluc} , g _{gluc} /, Masło 15 g /m/ Dżem 1 szt. /*/ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 200 ml /s,*/ Ziemniaki gotowane 120 g Bitka schabowa w sosie własnym 120 g /s, g _{gluc} ,*/ Buraczki gotowane 80 g	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g _{gluc} , g _{gluc} , g _{gluc} / Masło 15 g /m/ Poleďdewica drobiowa 2 plastyry /g _{gluc} , m, s, so,*/ Pomidor 1/2 szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 1154 Węglowodany [g]: 170,2 Białko [g]: 37,6 w tym cukry [g]: 39,3 Tłuszcz [g]: 43,9 Sód [mg]: 928 w tym NKT [g]: 19,7 Błonnik [g]: 19,2				
	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 100g /m, g _{gluc} / Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{gluc} /, Masło 15 g /m/ Fromage 1/2 szt. /m/ Pomidor 1/2 szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym 200 ml /s,m,*/ Ziemniaki gotowane 120 g Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 120 g /s,g _{gluc} ,*/ Kalafior gotowany 80 g /*/	Chleb razowy 2 kromki /so,g _{gluc} , g _{gluc} / Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1090 Węglowodany [g]: 141,5 Białko [g]: 47,7 w tym cukry [g]: 21 Tłuszcz [g]: 43,4 Sód [mg]: 489 w tym NKT [g]: 19,8 Błonnik [g]: 15,2				
środa 05-08-2026	Kakao na mleku 100 g /m, g _{gluc} , g _{gluc} / Bułka grahamka 1 szt. /g _{gluc} , g _{gluc} , g _{gluc} /, Masło 15 g /m/ Poleďdewica sopocka 2 plastyry /so,*/ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 200 ml /g _{gluc} ,s,*/ Podudzie gotowane 1 szt. /g _{gluc} ,s,*/ Ziemniaki gotowane 120 g Marchew gotowana 80 g /*/	Chleb razowy 2 kromki /so,g _{gluc} , g _{gluc} / Masło 15 g /m/ Twarożek 50 g /m/ Mix sałat 10 g	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 1180 Węglowodany [g]: 168,8 Białko [g]: 40,6 w tym cukry [g]: 29,6 Tłuszcz [g]: 45,8 Sód [mg]: 962 w tym NKT [g]: 20,3 Błonnik [g]: 18,5				
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, g _{gluc} / Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{gluc} /, Masło 15 g /m/ Twarożek 50 g /m/ Deser owocowy 1szt.	Barszcz czerwony 200 ml /s,*/ Morszczuk z pieca w ziołach 50 g /s,r,*/, Ziemniaki gotowane 120 g Jarzynka gotowana 80 g /s,*/	Chleb wieloziarnisty 2 kromki /g _{gluc} ,g _{gluc} ,g _{gluc} se,so,*/ Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1146 Węglowodany [g]: 163,5 Białko [g]: 40,3 w tym cukry [g]: 33,1 Tłuszcz [g]: 42,9 Sód [mg]: 680 w tym NKT [g]: 20,4 Błonnik [g]: 15,1				