

| Jadłospis na 19.07-28.07.2026       |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                         |                                                                                                                                                                   |                               |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Dieta łatwostrawna dla dzieci P02   |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                         |                                                                                                                                                                   |                               |
| ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                         |                                                                                                                                                                   |                               |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Białko [g]: 42,32 |  | Tłuszcz [g]: 43,93<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 19,41                                                                                                                                                                                          |  | Węglowodany [g]: 154,9<br>w tym cukry [g]: 23,6                                                                                                                                                                                                                              |                         | Sód [mg]: 778,1                                                                                                                                                   | Błonnik [g]: 16,8             |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                         |                                                                                                                                                                   |                               |
| Energia [kcal]: 1120,3              |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Białko [%E]: 15%  |  | Tłuszcz [%E]: 35%                                                                                                                                                                                                                                         |  | Węglowodany [%E]: 55%                                                                                                                                                                                                                                                        |                         |                                                                                                                                                                   |                               |
| Data                                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |  | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                     |  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                      | Podw.                   | WARTOŚCI ODŻYWCZE                                                                                                                                                 |                               |
| niedziela 19-07-2026                | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, g <sup>l<sub>owst</sub></sup> /<br>Chleb pszenny 2 kromki /g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , g <sup>l<sub>hyd</sub></sup> /, Masło 15 g /m/<br>Połędwica drobiowa 2 plastry /g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , m, s, so, */<br>Pomidor ½ szt. |                   |  | Botwinka 300 ml /s, m, */<br>Indyk w sosie jarzynowym 120 g /g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , s, */<br>Ryż biały 160 g /*/,<br>Fasolka szparagowa gotowana 80 g /*/                                                                                         |  | Chleb razowy 2 kromki /so, g <sup>l<sub>hyd</sub></sup> , g <sup>l<sub>psz</sub></sup> /<br>Masło 15 g /m/<br>Serek wiejski 1 szt. /m/<br>Sałata 50 g                                                                                                                        | Banan 1 szt.            | Energia [kcal]: 1159 Węglowodany [g]: 177<br>Białko [g]: 47,6 w tym cukry [g]: 15,5<br>Tłuszcz [g]: 38,2 Sód [mg]: 1393<br>w tym NKT [g]: 15,5 Błonnik [g]: 22,2  | 177<br>15,5<br>1393<br>22,2   |
| poniedziałek 20-07-2026             | Zupa mleczna z zacierką 100g /m, g <sup>l<sub>psz</sub></sup> /<br>Bułka pszenna 1 szt. /m, g <sup>l<sub>psz</sub></sup> /, Masło 15 g /m/<br>Mozzarella ½ szt. /m/<br>Pomidor ½ szt.                                                                                               |                   |  | Zupa krupnik z ziemniakami 200 ml /s, g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , */,<br>Ziemniaki tłuczone 120 g<br>Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 120 g /s, g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , i, */,<br>Mieszanka warzyw gotowanych 80 g /*/                       |  | Chleb wieloziarnisty 2 kromki /g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , g <sup>l<sub>hyd</sub></sup> , g <sup>l<sub>owst</sub></sup> , se, so, */,<br>Masło 15 g /m/<br>Połędwica drobiowa 2 plastry /g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , m, s, so, */<br>Sałata 50 g                       | Nektarynka 1 szt.       | Energia [kcal]: 1149 Węglowodany [g]: 152,3<br>Białko [g]: 47,6 w tym cukry [g]: 13,2<br>Tłuszcz [g]: 45,1 Sód [mg]: 840<br>w tym NKT [g]: 20 Błonnik [g]: 15,2   | 152,3<br>13,2<br>840<br>15,2  |
| wtorek 21-07-2026                   | Kawa mleczna 100 g /m, g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , g <sup>l<sub>hyd</sub></sup> /<br>Bułka grahamka 1 szt. /g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , g <sup>l<sub>hyd</sub></sup> /, Masło 15 g /m/<br>Dżem 1 szt. /*/<br>Soczek owocowy 1 szt.                                            |                   |  | Zupa brokułowa z ziemniakami 200 ml /s, */,<br>Ziemniaki tłuczone 120 g<br>Bitka schabowa w sosie własnym 120 g /s, g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , */<br>Buraczki gotowane 80 g /*/                                                                       |  | Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g <sup>l<sub>owst</sub></sup> , g <sup>l<sub>hyd</sub></sup> , g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , g <sup>l<sub>psz</sub></sup> /<br>Masło 15 g /m/<br>Tuńczyk 70 g /so, */<br>Sałata 50 g                                                      | Brzoskwinia 1 szt.      | Energia [kcal]: 1154 Węglowodany [g]: 170,2<br>Białko [g]: 37,6 w tym cukry [g]: 39,3<br>Tłuszcz [g]: 43,9 Sód [mg]: 928<br>w tym NKT [g]: 19,7 Błonnik [g]: 19,2 | 170,2<br>39,3<br>928<br>19,2  |
| środa 22-07-2026                    | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 100g /m, g <sup>l<sub>psz</sub></sup> /<br>Bułka pszenna 1 szt. /m, g <sup>l<sub>psz</sub></sup> /, Masło 15 g /m/<br>Fromage 1/2 szt. /m/<br>Pomidor 1/2 szt.                                                                                         |                   |  | Pomidorowa z ryżem brązowym 200 ml /s, m, */<br>Ziemniaki gotowane 120 g<br>Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 120 g /s, g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , */<br>Kalafior gotowany 80 g /*/                                                                   |  | Chleb razowy 2 kromki /so, g <sup>l<sub>hyd</sub></sup> , g <sup>l<sub>psz</sub></sup> /<br>Masło 15 g /m/<br>Jajko 1 szt. /j/<br>Sałata 50 g                                                                                                                                | Banan 1 szt.            | Energia [kcal]: 1090 Węglowodany [g]: 141,5<br>Białko [g]: 47,7 w tym cukry [g]: 21<br>Tłuszcz [g]: 43,4 Sód [mg]: 489<br>w tym NKT [g]: 19,8 Błonnik [g]: 15,2   | 141,5<br>21<br>489<br>15,2    |
| czwartek 23-07-2026                 | Kakao na mleku 100 g /m, g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , g <sup>l<sub>hyd</sub></sup> /<br>Bułka grahamka 1 szt. /g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , g <sup>l<sub>hyd</sub></sup> /, Masło 15 g /m/<br>Połędwica sopocka 2 plastry /so, */<br>Soczek owocowy 1 szt.                      |                   |  | Zupa rosół z makaronem nitki 200 ml /g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , s, */<br>Podudzie gotowane 1 szt. /g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , s, */<br>Ziemniaki gotowane 120 g<br>Marchew gotowana 80 g /*/                                                      |  | Chleb razowy 2 kromki /so, g <sup>l<sub>hyd</sub></sup> , g <sup>l<sub>psz</sub></sup> /<br>Masło 15 g /m/<br>Twarożek 50 g /m/<br>Roszponka 10 g                                                                                                                            | Brzoskwinia 1 szt.      | Energia [kcal]: 1180 Węglowodany [g]: 168,8<br>Białko [g]: 40,6 w tym cukry [g]: 29,6<br>Tłuszcz [g]: 45,8 Sód [mg]: 962<br>w tym NKT [g]: 20,3 Błonnik [g]: 18,5 | 168,8<br>29,6<br>962<br>18,5  |
| piątek 24-07-2026                   | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, g <sup>l<sub>owst</sub></sup> /<br>Bułka pszenna 1 szt. /m, g <sup>l<sub>psz</sub></sup> /, Masło 15 g /m/<br>Twarożek 50 g /m/<br>Soczek owocowy 1szt.                                                                                 |                   |  | Botwinka 300 ml /s, m, */<br>Morszczuk z pieca w ziołach 50 g /s, r, */,<br>Ziemniaki gotowane 120 g<br>Jarzynka gotowana 80 g /s/                                                                                                                        |  | Chleb wieloziarnisty 2 kromki /g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , g <sup>l<sub>hyd</sub></sup> , g <sup>l<sub>owst</sub></sup> , se, so, */,<br>Masło 15 g /m/<br>Pasta z cukinii 1 szt. /*/                                                                                     | Banan 1 szt.            | Energia [kcal]: 1146 Węglowodany [g]: 163,5<br>Białko [g]: 40,3 w tym cukry [g]: 33,1<br>Tłuszcz [g]: 42,9 Sód [mg]: 680<br>w tym NKT [g]: 20,4 Błonnik [g]: 15,5 | 163,5<br>33,1<br>680<br>15,5  |
| sobota 25-07-2026                   | Bułka pszenna 1 szt. /m, g <sup>l<sub>psz</sub></sup> /<br>Masło 15 g /m/<br>Serek homogenizowany 1 szt. /m/<br>Nektarynka 1 szt.                                                                                                                                                   |                   |  | Zupa jarzynowa z kalafiozem 200 ml /s, m, */<br>Kasza jęczmienna 100 g /g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , */<br>Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 120 g /s, g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , i, */<br>Buraczki na gęsto 80 g /g <sup>l<sub>psz</sub></sup> / |  | Chleb razowy 2 kromki /so, g <sup>l<sub>hyd</sub></sup> , g <sup>l<sub>psz</sub></sup> /<br>Masło 15 g /m/<br>Połędwica sopocka 2 plastry /so, */<br>Sałata 50 g                                                                                                             | Jogurt naturalny 1 szt. | Energia [kcal]: 1164 Węglowodany [g]: 154,1<br>Białko [g]: 43,4 w tym cukry [g]: 22,2<br>Tłuszcz [g]: 48,4 Sód [mg]: 898<br>w tym NKT [g]: 20,7 Błonnik [g]: 16,6 | 154,1<br>22,2<br>898<br>16,6  |
| niedziela 26-07-2026                | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, g <sup>l<sub>owst</sub></sup> /<br>Chleb pszenny 2 kromki /g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , g <sup>l<sub>hyd</sub></sup> /, Masło 15 g /m/<br>Połędwica drobiowa 2 plastry /so, */<br>Pomidor 1/2 szt.                                    |                   |  | Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s, */<br>Indyk w sosie jarzynowym 120 g /g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , s, */<br>Ryż biały 160 g /*/,<br>Fasolka szparagowa gotowana 80 g /*/                                                                      |  | Chleb razowy 2 kromki /so, g <sup>l<sub>hyd</sub></sup> , g <sup>l<sub>psz</sub></sup> /<br>Masło 15 g /m/<br>Serek wiejski 1 szt. /m/<br>Sałata 50 g                                                                                                                        | Banan 1 szt.            | Energia [kcal]: 1219 Węglowodany [g]: 164,6<br>Białko [g]: 46 w tym cukry [g]: 12,3<br>Tłuszcz [g]: 48,2 Sód [mg]: 1021<br>w tym NKT [g]: 21,6 Błonnik [g]: 15,4  | 164,6<br>12,3<br>1021<br>15,4 |
| poniedziałek 27-07-2026             | Zupa mleczna z zacierką 100g /m, g <sup>l<sub>psz</sub></sup> /<br>Bułka pszenna 1 szt. /m, g <sup>l<sub>psz</sub></sup> /, Masło 15 g /m/<br>Mozzarella 1/2 szt. /m/<br>Pomidor 1/2 szt.                                                                                           |                   |  | Zupa grysikowa 200 ml /s, g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , */<br>Ziemniaki tłuczone 120 g<br>Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 120 g /s, g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , i, */,<br>Mieszanka warzyw gotowanych 80 g /*/                                    |  | Chleb wieloziarnisty 2 kromki /g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , g <sup>l<sub>hyd</sub></sup> , g <sup>l<sub>owst</sub></sup> , se, so, */,<br>Masło 15 g /m/<br>Połędwica drobiowa 2 plastry /g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , m, s, so, */<br>Sałata 50 g                       | Nektarynka 1 szt.       | Energia [kcal]: 1130 Węglowodany [g]: 149,2<br>Białko [g]: 46,9 w tym cukry [g]: 13,5<br>Tłuszcz [g]: 45,1 Sód [mg]: 842<br>w tym NKT [g]: 20 Błonnik [g]: 16,1   | 149,2<br>13,5<br>842<br>16,1  |
| wtorek 28-07-2026                   | Bułka grahamka 1 szt. /g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , g <sup>l<sub>hyd</sub></sup> /, Masło 15 g g<br>Dżem 1 szt. /*/<br>Soczek owocowy 1 szt.                                                                                                                                      |                   |  | Zupa brokułowa z ziemniakami 200 ml /s, */<br>Ziemniaki tłuczone 120 g<br>Bitka schabowa w sosie własnym 120 g /s, g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , */<br>Buraczki gotowane 80 g                                                                            |  | Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g <sup>l<sub>owst</sub></sup> , g <sup>l<sub>hyd</sub></sup> , g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , g <sup>l<sub>psz</sub></sup> /<br>Masło 15 g /m/<br>Połędwica drobiowa 2 plastry /g <sup>l<sub>psz</sub></sup> , m, s, so, */<br>Sałata 50 g | Brzoskwinia 1 szt.      | Energia [kcal]: 1072 Węglowodany [g]: 164,4<br>Białko [g]: 33,5 w tym cukry [g]: 39,3<br>Tłuszcz [g]: 40,3 Sód [mg]: 928<br>w tym NKT [g]: 16,1 Błonnik [g]: 19,2 | 164,4<br>39,3<br>928<br>19,2  |