

Jadłospis na 29.07 - 07.08.2026											
Dieta skazowa dla dzieci P02/ML/LA/JA											
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY											
		Białko [g]: 73,06		Tłuszcz [g]: 69,53 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 14,67		Węglowodany [g]: 285,1 w tym cukry [g]: 46,8		Sód [mg]: 1709,8		Błonnik [g]: 23,6	
Energia [kcal]: 2002,9		Białko [%E]: 15%		Tłuszcz [%E]: 31%		Węglowodany [%E]: 57%					
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.		WARTOŚCI ODŻYWCZE	
środa 29-07-2026		Weka 100 g /g ¹ _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /*/ Deser owocowy 1 szt. /*/		Zupa ryżowa 300 ml /s,*/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g ¹ _{psu} , s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior gotowany 120 g /*/		Weka 100 g /g ¹ _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/, Roszponka 10 g		Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]: 2052 Węglowodany [g]: 303,7 Białko [g]: 76,8 w tym cukry [g]: 50,6 Tłuszcz [g]: 67,3 Sód [mg]: 1910 w tym NKT [g]: 14,0 Błonnik [g]: 21,5	
czwartek 30-07-2026		Weka 100 g /g ¹ _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/, Soczek owocowy 1 szt. /*/		Rosół z makaronem 300 ml /g ¹ _{psu} , s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew gotowana 120 g /*/		Weka 100 g /g ¹ _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /*/ Mix sałat 10 g		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]: 2069 Węglowodany [g]: 241 Białko [g]: 91,9 w tym cukry [g]: 26 Tłuszcz [g]: 85,8 Sód [mg]: 2105 w tym NKT [g]: 17,6 Błonnik [g]: 22,4	
piątek 31-07-2026		Weka 100 g /g ¹ _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /*/, Deser owocowy 1 szt. /*/		Zupa ziemniaczana 300 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g ¹ _{psu} / z jabłkami 200 g		Weka 100 g /g ¹ _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /*/ Roszponka 10 g		Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]: 2042 Węglowodany [g]: 354,8 Białko [g]: 45,3 w tym cukry [g]: 78,3 Tłuszcz [g]: 57,8 Sód [mg]: 1872 w tym NKT [g]: 13,17 Błonnik [g]: 23,1	
sobota 01-08-2026		Weka 100 g /g ¹ _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /*/ Dżem 1 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt.		Zupa jarzynowa z kalafiozem 300 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g ¹ _{psu} , s,*/		Weka 100 g /g ¹ _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/, Sałata lodowa 50 g		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]: 2069 Węglowodany [g]: 292,3 Białko [g]: 69,2 w tym cukry [g]: 32,1 Tłuszcz [g]: 79,6 Sód [mg]: 1434 w tym NKT [g]: 17,5 Błonnik [g]: 25,4	
niedziela 02-08-2026		Weka 100 g /g ¹ _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Soczek owocowy 1 szt /*/ Połędwica drobiowa 3 plastry /*/ Mix sałat 10 g		Botwinka 300 ml /s,*/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g ¹ _{psu} ,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g ¹ _{psu} ,*/, Fasolka szparagowa 120 g /*/		Weka 100 g /g ¹ _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/, Cukinia pieczona 120 g /*/		Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]: 2019 Węglowodany [g]: 301,3 Białko [g]: 74,2 w tym cukry [g]: 195,1 Tłuszcz [g]: 66,9 Sód [mg]: 50,5 w tym NKT [g]: 13,7 Błonnik [g]: 23,6	
poniedziałek 03-08-2026		Weka 100 g /g ¹ _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /*/ Sałata lodowa 50 g, Deser owocowy 1 szt. /*/		Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /g ¹ _{psu} , s,*/, Pierś drobiowa gotowana 70 g /*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g /*/		Weka 100 g /g ¹ _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/, Roszponka 10 g		Nektarynka 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]: 1881 Węglowodany [g]: 275,7 Białko [g]: 71,6 w tym cukry [g]: 33,6 Tłuszcz [g]: 53 Sód [mg]: 1844 w tym NKT [g]: 12,96 Błonnik [g]: 23,8	
wtorek 04-08-2026		Weka 100 g /g ¹ _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt. /*/		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,*/, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g ¹ _{psu} ,s,*/ Ziemniaki gotowane 180 g, Buraki gotowane 120 g		Weka 100 g /g ¹ _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /*/ Borówki 125 g		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]: 2005 Węglowodany [g]: 288,4 Białko [g]: 72,3 w tym cukry [g]: 52,4 Tłuszcz [g]: 74,3 Sód [mg]: 1492 w tym NKT [g]: 13,8 Błonnik [g]: 28,8	
środa 05-08-2026		Weka 100 g /g ¹ _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /*/ Deser owocowy 1 szt. /*/		Zupa ryżowa 300 ml /s,*/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g ¹ _{psu} , s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior gotowany 120 g /*/		Weka 100 g /g ¹ _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/, Roszponka 10 g		Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]: 2052 Węglowodany [g]: 303,7 Białko [g]: 76,8 w tym cukry [g]: 50,6 Tłuszcz [g]: 67,3 Sód [mg]: 1910 w tym NKT [g]: 14,0 Błonnik [g]: 21,5	
czwartek 06-08-2026		Weka 100 g /g ¹ _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/, Soczek owocowy 1 szt. /*/		Rosół z makaronem 300 ml /g ¹ _{psu} , s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew gotowana 120 g /*/		Weka 100 g /g ¹ _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /*/ Mix sałat 10 g		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]: 2069 Węglowodany [g]: 241 Białko [g]: 91,9 w tym cukry [g]: 26 Tłuszcz [g]: 85,8 Sód [mg]: 2105 w tym NKT [g]: 17,6 Błonnik [g]: 22,4	
piątek 07-08-2026		Weka 100 g /g ¹ _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /*/, Deser owocowy 1 szt. /*/		Barszcz czerwony 300 ml /s,*/, Morszczuk w ziołach 100 g /s,t,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jarzynka gotowana 120 g /s,*/		Weka 100 g /g ¹ _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /*/ Roszponka 10 g		Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]: 2031 Węglowodany [g]: 306,1 Białko [g]: 68,6 w tym cukry [g]: 71 Tłuszcz [g]: 59,5 Sód [mg]: 1675 w tym NKT [g]: 12,32 Błonnik [g]: 28,7	

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