

Jadłospis na 19.07-28.07.2026											
Dieta skazowa dla dzieci P02/ML/LA/JA											
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY											
		Białko [g]: 74		Tłuszcz [g]: 69,03 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 14,63</i>		Węglowodany [g]: 282,4 <i>w tym cukry [g]: 45,7</i>		Sód [mg]: 1654,8		Błonnik [g]: 24,8	
		Białko [%E]: 15%		Tłuszcz [%E]: 32%		Węglowodany [%E]: 58%					
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.		WARTOŚCI ODŻYWCZE	
niedziela 19-07-2026		Weka 100 g /g ¹ _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /,*/ Mix sałat 10 g , Soczek owocowy 1 szt.		Botwinka 300 ml /s, */, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g ¹ _{psu} s,*/, Ryż biały 160 g /*/, 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 <i>w tym cukry [g]: 50,4</i> Tłuszcz [g]: 66,9 Sód [mg]: 1951 <i>w tym NKT [g]: 13,7 Błonnik [g]: 23,6</i>	
poniedziałek 20-07-2026		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} */, 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]: 1781 Węglowodany [g]: 275,7 Białko [g]: 71,6 <i>w tym cukry [g]: 33,6</i> Tłuszcz [g]: 53 Sód [mg]: 1844 <i>w tym NKT [g]: 12,96 Błonnik [g]: 23,8</i>	
wtorek 21-07-2026		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} */ 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 <i>w tym cukry [g]: 52,4</i> Tłuszcz [g]: 74,3 Sód [mg]: 1492 <i>w tym NKT [g]: 13,8 Błonnik [g]: 28,8</i>	
środa 22-07-2026		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 /*/, Sałata lodowa 50 g		Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]: 2052 Węglowodany [g]: 303,7 Białko [g]: 76,8 <i>w tym cukry [g]: 50,6</i> Tłuszcz [g]: 67,3 Sód [mg]: 1910 <i>w tym NKT [g]: 14,0 Błonnik [g]: 21,5</i>	
czwartek 23-07-2026		Weka 100 g /g ¹ _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica sopocka 3 plastry /*/, Soczek owocowy 1 szt. /*/		Rosół z makaronem bezglutenowym 300 ml /s, */, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, 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]: 2019 Węglowodany [g]: 241 Białko [g]: 91,9 <i>w tym cukry [g]: 26</i> Tłuszcz [g]: 85,8 Sód [mg]: 2105 <i>w tym NKT [g]: 17,6 Błonnik [g]: 22,4</i>	
piątek 24-07-2026		Weka 100 g /g ¹ _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /*/, Deser owocowy 1 szt. /*/		Botwinka 300 ml /s, */, Morszczuk w ziołach 100 g /s,r, */, 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]: 1931 Węglowodany [g]: 306,1 Białko [g]: 68,6 <i>w tym cukry [g]: 71</i> Tłuszcz [g]: 59,5 Sód [mg]: 1675 <i>w tym NKT [g]: 12,32 Błonnik [g]: 28,7</i>	
sobota 25-07-2026		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, */, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /g ¹ _{psu} s, */, Kasza jęczmienna 160 g /g ¹ _{psu} */ Buraczki na gęsto 120 g /g ¹ _{psu} /		Weka 100 g /g ¹ _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/, Sałata lodowa 50 g		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]: 2222 Węglowodany [g]: 300 Białko [g]: 77,3 <i>w tym cukry [g]: 39,9</i> Tłuszcz [g]: 91,2 Sód [mg]: 1486 <i>w tym NKT [g]: 21,5 Błonnik [g]: 28,6</i>	
niedziela 26-07-2026		Weka 100 g /g ¹ _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /,*/ Mix sałat 10 g, Soczek owocowy 1 szt.		Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g ¹ _{psu} s, */, Ryż biały 160 g /*/, 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 <i>w tym cukry [g]: 50,4</i> Tłuszcz [g]: 66,9 Sód [mg]: 1951 <i>w tym NKT [g]: 13,7 Błonnik [g]: 23,6</i>	
poniedziałek 27-07-2026		Weka 100 g /g ¹ _{psu} /, Masło roślinne 15 g, Połędwica drobiowa 3 plastry /*/ Sałata lodowa 50 g, Deser owocowy 1 szt. /*/		Zupa grysikowa 300 ml /s, g ¹ _{psu} */ 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]: 1785 Węglowodany [g]: 274,8 Białko [g]: 72,6 <i>w tym cukry [g]: 33,5</i> Tłuszcz [g]: 53,1 Sód [mg]: 1842 <i>w tym NKT [g]: 12,96 Błonnik [g]: 23,2</i>	
wtorek 28-07-2026		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} */ 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		Jabłko 1 szt.		Energia [kcal]: 2005 Węglowodany [g]: 288,4 Białko [g]: 72,3 <i>w tym cukry [g]: 52,4</i> Tłuszcz [g]: 74,3 Sód [mg]: 1492 <i>w tym NKT [g]: 13,8 Błonnik [g]: 28,8</i>	