

Jadłospis na 18.08-27.08.2026									
Dieta podstawowa dla dzieci P01									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
Energia [kcal]: 2104,154	Białko [g]: 99,3592		Tłuszcz [g]: 81,2833 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 34,62		Węglowodany [g]: 273,5 w tym cukry [g]: 42,7		Sód [mg]: 2150,37	Błonnik [g]: 32,3	
	Białko [%E]: 19%		Tłuszcz [%E]: 35%		Węglowodany [%E]: 52%				
Data	Śniadanie, II śniadanie		Obiad		Kołacja		Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
wtorek 18-08-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{1yt} ,g _{1kca} /m/,		Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m,g _{1pac} */,		Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g _{1owor} , g _{1ytr} , g _{1pac} , g _{1kca} /,		Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2239	Węglowodany [g]: 306,5
	Bułka grahamka 1 szt. /g _{1pac} , g _{1ytr} , g _{1kca} /,		Ziemniaki tłuczone 180 g		Masło 15 g/m/,			Białko [g]: 104,1	w tym cukry [g]: 63,9
	Masło 15 g/m/, Serek wiejski 1 szt. /m/,		Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{1pac} */,		Sałatka makaronowa z szynką i brzoskwinią 200 g /g _{1pac} , j, go, so, m,s*/			Tłuszcz [g]: 80,1	Sód [mg]: 1938
	Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g _{1pac} , m, j,g _{1kca} */,		Buraczki tarte z cebulą 120 g					w tym NKT [g]: 27,94	Błonnik [g]: 33,9
środa 19-08-2026	Zupa mleczna z kaszą jagłaną 250 ml /m,*/,		Pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s,m,*/,		Chleb razowy 3 kromki /so,g _{1ytr} , g _{1pac} /		Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2134	Węglowodany [g]: 270,6
	Bułka pszenna 1 szt. /g _{1pac} , m/,		Ziemniaki tłuczone 180 g		Masło 15 g/m/,			Białko [g]: 97,2	w tym cukry [g]: 37,9
	Masło 15 g/m/,		Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g _{1pac} */		Jajko 1 szt. /j/,			Tłuszcz [g]: 85,6	Sód [mg]: 2607
	Ser żółty 3 plaster /m/, Papryka ¼ szt.		Surówka z kapusty białej 120 g /*/		Polędwica sopocka 3 plaster /so,*/, Ogórek małosolny 1 szt.			w tym NKT [g]: 37,75	Błonnik [g]: 28,7
czwartek 20-08-2026	Kakao na mleku 200 ml /m,*/,		Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{1pac} ,j,s,*/,		Chleb żytni 3 kromki /g _{1yt} , g _{1kca} /,		Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2049	Węglowodany [g]: 228
	Bułka grahamka 1 szt. /g _{1pac} , g _{1ytr} , g _{1kca} /,		Udko pieczone 1 szt. /*/,		Masło 15 g/m/,			Białko [g]: 111,8	w tym cukry [g]: 40
	Masło 15 g/m/,		Ziemniaki tłuczone 180 g		Ogórek zielony 1 szt.			Tłuszcz [g]: 90	Sód [mg]: 2808
	Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.		Surówka z marchwi z chrzanem 120 g /ds,*/		Polędwica drobiowa 3 plaster /g _{1pac} , m, s, so,*/			w tym NKT [g]: 37,82	Błonnik [g]: 30,8
piątek 21-08-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{1owor} */,		Barszcz ukraiński 300 ml /s,*/,		Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{1pac} , g _{1ytr} , g _{1owor} , se,so,*/,		Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2091,54	Węglowodany [g]: 295,227
	Bułka grahamka 1 szt. /g _{1pac} , g _{1ytr} , g _{1kca} /,		Ziemniaki tłuczone 180 g,		Masło 15 g/m/,			Białko [g]: 97,592	w tym cukry [g]: 54,2
	Masło 15 g/m/,		Morszczuk smażony 100 /r, g _{1pac} , j, m,*/,		Sałatka z tuńczyka 100 g /r,j,go,*/,			Tłuszcz [g]: 72,2	Sód [mg]: 1784,71
	Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Papryka ¼ szt.		Surówka z kapusty kiszzonej 120 g		Roszponka 10 g			w tym NKT [g]: 27,8	Błonnik [g]: 35
sobota 22-08-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{1pac} */,		Zupa jarzynowa z groszkiem i kalaflorem 300 ml /s, m,*/,		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{1ytr} , g _{1pac} /		Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2230	Węglowodany [g]: 301,6
	Bułka pszenna 1 szt. /g _{1pac} ,m/,		Kasza jęczmienna 160 g/g _{1kca} */,		Masło 15 g/m/,			Białko [g]: 96,9	w tym cukry [g]: 47,3
	Masło 15 g /m/,		Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g _{1pac} , j,*/,		Jajko 1 szt. /j/			Tłuszcz [g]: 85,3	Sód [mg]: 1566
	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.		Buraczki na gęsto 120 g /*/, g _{1pac} ,j		Schab pieczony 3 plaster /so,*/, Ogórek małosolny 1 szt.			w tym NKT [g]: 38,02	Błonnik [g]: 35,2
niedziela 23-08-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{1pac} , g _{1ytr} /,		Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/,		Chleb żytni 3 kromki /g _{1ytr} , g _{1kca} /,		Pomarańcza 1 szt. Skyr owocowy*1 szt.	Energia [kcal]: 1888	Węglowodany [g]: 295,8
	Masło 15 g /m/,		Kasza jęczmienna 160 g/g _{1kca} */,		Masło 15 g /m/,			Białko [g]: 95,1	w tym cukry [g]: 26,5
	Polędwica drobiowa 3 plaster /g _{1pac} , m, s, so,*/		Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{1pac} ,s, go,*/,		Serek wiejski 1 szt. /m/,			Tłuszcz [g]: 53,3	Sód [mg]: 2153
	Mix salat 10 g		Fasolka szparagowa gotowana 120 g		Papryka ¼ szt			w tym NKT [g]: 23,36	Błonnik [g]: 41,8
poniedziałek 24-08-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*,g _{1pac} /,		Zupa grysiowa 300 ml /g _{1pac} */,		Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{1pac} , g _{1ytr} , g _{1owor} , se,so,*/,		Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2040	Węglowodany [g]: 243,7
	Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{1pac} /,		Ziemniaki tłuczone 180 g,		Masło 15 g/m/,			Białko [g]: 78,1	w tym cukry [g]: 30,2
	Masło 15 g/m/,		Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /g _{1pac} ,j, s,*/,		Jajko 1 szt. /j/,			Tłuszcz [g]: 92,6	Sód [mg]: 2023
	Ser topiony 4 plaster /m/, Sałata lodowa 50 g		Mieszanka warzyw gotowanych 120 g		Polędwica sopocka 3 plaster /so,*/, Ogórek zielony 1 szt.			w tym NKT [g]: 46,42	Błonnik [g]: 20,7
wtorek 25-08-2026	Bułka grahamka 1 szt. /g _{1pac} , g _{1ytr} , g _{1kca} /,		Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, g _{1pac} */,		Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g _{1owor} , g _{1ytr} , g _{1pac} , g _{1kca} /,		Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2308	Węglowodany [g]: 300,4
	Masło 15 G/m/, Serek wiejski 1 szt. /m/,		Ziemniaki tłuczone 180 g		Masło 15 g/m/,			Białko [g]: 110,6	w tym cukry [g]: 50,9
	Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 /g _{1pac} , m, j,g _{1kca} */,		Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{1pac} */,		Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g /g _{1pac} ,j, go, r,*/			Tłuszcz [g]: 86,6	Sód [mg]: 1807
			Buraczki tarte z cebulą 120 g					w tym NKT [g]: 33,86	Błonnik [g]: 38,5
środa 26-08-2026	Zupa mleczna z kaszą jagłaną 250 ml /m,*/,		Pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s,m,*/,		Chleb razowy 3 kromki /so,g _{1ytr} , g _{1pac} /		Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2134	Węglowodany [g]: 270,6
	Bułka pszenna 1 szt. /g _{1pac} , m/,		Ziemniaki tłuczone 180 g		Masło 15 g/m/,			Białko [g]: 97,2	w tym cukry [g]: 37,9
	Masło 15 g/m/,		Kotlet z pierś drobiowej 1 szt. /g _{1pac} ,j,*/,		Jajko 1 szt. /j/,			Tłuszcz [g]: 85,6	Sód [mg]: 2607
	Ser żółty 3 plaster /m/, Papryka ¼ szt.		Surówka z kapusty białej 120 g /*/		Polędwica sopocka 3 plaster /so,*/, Ogórek małosolny 1 szt.			w tym NKT [g]: 37,75	Błonnik [g]: 28,7
czwartek 27-08-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{1yt} ,g _{1kca} /m/,		Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{1pac} ,j,s,*/,		Chleb żytni 3 kromki /g _{1ytr} , g _{1kca} /,		Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 1928	Węglowodany [g]: 222,7
	Bułka grahamka 1 szt. /g _{1pac} , g _{1ytr} , g _{1kca} /,		Udko pieczone 1 szt. /*/,		Polędwica drobiowa 3 plaster /g _{1pac} , m, s, so,*/			Białko [g]: 105	w tym cukry [g]: 37,8
	Masło 15 g/m/,		Ziemniaki tłuczone 180 g,		Masło 15 g/m/,			Tłuszcz [g]: 81,5	Sód [mg]: 2210
	Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.		Marchewka z groszkiem 120 g /m,*/		Ogórek zielony 1 szt.			w tym NKT [g]: 35,54	Błonnik [g]: 30
Do wszystkich posiłków herbata /*/. Do obiadu herbata owocowa.									
Smaki jogurtów: Jogurt owocowy bez cukru - truskawka, brzoskwinia-mango,jagoda, malina, czereśnia, jabłko-gruszka ; Skyr smakowy - banan,banan-mango, banan-truskawka, borówka									

