

Jadłospis na 28.08-06.09.2026									
Dieta podstawowa dla dzieci P01									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
		Białko [g]:	98,66	Tłuszcz [g]:	80,82	Węglowodany [g]:	289,0	Sód [mg]:	Błonnik [g]:
				w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:	34,36	w tym cukry [g]:	46,8		
Energia [kcal]:	2150,4	Białko [%E]:	18%	Tłuszcz [%E]:	34%	Węglowodany [%E]:	54%		
Data	Śniadanie, II śniadanie			Obiad		Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
piątek 28-08-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lowec} */			Barszcz ukraiński 300 ml /s, */		Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{pszc} , g _{lyst} , g _{lowec} , se, so, */,	Banan 1 szt.	Energia [kcal]:	2438 Węglowodany [g]:
	Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszc} , g _{lyst} , g _{lyst} /,			Naleśniki z serem 2 szt. /g _{pszc} j, m, */		Pasta z fasoli 1 szt. */,		Białko [g]:	98 w tym cukry [g]:
	Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 100 g /m, j, */			Jogurt naturalny 1 szt. /m/		Masło 15 g /m/		Tłuszcz [g]:	105 Sód [mg]:
	Papryka ¼ szt.					Rozponka 10 g		w tym NKT [g]:	46 Błonnik [g]:
sobota 29-08-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{pszc} */,			Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiem 300 ml /s, m, */,		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{lyst} , g _{pszc} /	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]:	2261 Węglowodany [g]:
	Bułka pszenna 1 szt. /g _{pszc} , m/,			Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g _{pszc} , s, */		Masło 15 g /m/,		Białko [g]:	99,5 w tym cukry [g]:
	Masło 15 g /m/,					Jajko 1 szt. /j		Tłuszcz [g]:	84,8 Sód [mg]:
	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.					Schab pieczony 3 plasty /so, */,		w tym NKT [g]:	37,89 Błonnik [g]:
niedziela 30-08-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{pszc} , g _{lyst} /,			Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s, */,		Chleb żytni 3 kromki /g _{lyst} , g _{lyst} /,	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]:	1888 Węglowodany [g]:
	Masło 15 g /m/,			Kasza jęczmienna pęczak 160 g /g _{lyst} */,		Masło 15 g /m/,	Skyr owocowy 1 szt. /m/	Białko [g]:	95,1 w tym cukry [g]:
	Połędwica drobiowa 3 plasty /g _{pszc} , m, s, so, */			Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{pszc} , s, go, */,		Serek wiejski 1 szt. /m/,		Tłuszcz [g]:	53,3 Sód [mg]:
	Mix sałat 10 g			Fasolka szparagowa gotowana 120 g */		Papryka ¼ szt		w tym NKT [g]:	23,36 Błonnik [g]:
poniedziałek 31-08-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, *, g _{pszc} /,			Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s, g _{lyst} */,		Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{pszc} , g _{lyst} , g _{lowec} , se, so, */,	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]:	2218 Węglowodany [g]:
	Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{pszc} /,			Ziemniaki tłuczone 180 g		Masło 15 g /m/,		Białko [g]:	87,7 w tym cukry [g]:
	Masło 15 g /m/,			Kotlet mielony 1 szt. /g _{pszc} j, */,		Jajko 1 szt. /j/,		Tłuszcz [g]:	86,4 Sód [mg]:
	Ser topiony 4 plasty /m/, Sałata lodowa 50 g			Mieszanka warzyw gotowanych 120 g */		Połędwica sopocka 3 plasty /so, */,		w tym NKT [g]:	35,66 Błonnik [g]:
wtorek 01-09-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{lyst} , g _{lyst} , m/,			Zupa broktołowa z zacierką 300 ml /s, m, g _{pszc} */,		Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g _{lowec} , g _{lyst} , g _{pszc} , g _{lyst} /,	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]:	2264 Węglowodany [g]:
	Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszc} , g _{lyst} , g _{lyst} /,			Ziemniaki tłuczone 180 g		Masło 15 g /m/,		Białko [g]:	111,9 w tym cukry [g]:
	Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/,			Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{pszc} */,		Salatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g /g _{pszc} j, go, r, */		Tłuszcz [g]:	82,4 Sód [mg]:
	Pomidor ½ szt. Bułka słodka 1 /g _{pszc} , m, j, g _{lyst} */,			Buraczki tarte z cebulą 120 g */				w tym NKT [g]:	35,1 Błonnik [g]:
środa 02-09-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m, */,			Pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, */,		Chleb razowy 3 kromki /g _{lyst} , g _{pszc} /	Banan 1 szt.	Energia [kcal]:	2134 Węglowodany [g]:
	Bułka pszenna 1 szt. /g _{pszc} , m/,			Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,		Masło 15 g /m/,		Białko [g]:	97,2 w tym cukry [g]:
	Masło 15 g /m/,			Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g _{pszc} , s/,		Jajko 1 szt. /j/,		Tłuszcz [g]:	85,6 Sód [mg]:
	Ser żółty 3 plasty /m/, Papryka ¼ szt.			Surówka z kapusty białej 120 g */		Połędwica sopocka 3 plasty /so, */,		w tym NKT [g]:	37,75 Błonnik [g]:
czwartek 03-09-2026	Kakao na mleku 200 ml /m, */,			Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{pszc} , s, */,		Chleb żytni 3 kromki /g _{lyst} , g _{lyst} /,	Jabłko 1 szt.	Energia:	2049 Węglowodany:
	Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszc} , g _{lyst} , g _{lyst} /,			Udko pieczone 1 szt. */,		Masło /m/		Białko:	111,8 w tym cukry:
	Masło /m/,			Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,		Ogórek zielony ¼ szt.		Tłuszcz:	90 Sód
	Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.			Surówka z marchwi z chrzanem 120 g /ds, */		Połędwica drobiowa 3 plasty /so, */,		w tym NKT:	37,82 Błonnik:
piątek 04-09-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lowec} */,			Barszcz ukraiński 300 ml /s, */		Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{pszc} , g _{lyst} , g _{lowec} , se, so, */,	Banan 1 szt.	Energia [kcal]:	2135 Węglowodany [g]:
	Bułka grahamka 1 szt. /g _{pszc} , g _{lyst} , g _{lyst} /,			Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,		Masło 15 g /m/,		Białko [g]:	90,3 w tym cukry [g]:
	Masło 15 g /m/,			Morszczuk smażony 100 /r, g _{pszc} j, m, */,		Salatka z tuńczyka 100 g /r, */,		Tłuszcz [g]:	79,7 Sód [mg]:
	Pasta z jaj 100 g /m, j, */,			Papryka ¼		Rozponka 10 g		w tym NKT [g]:	30,3 Błonnik [g]:
sobota 05-09-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{pszc} */,			Zupa jarzynowa z groszkiem i kalafiem 300 ml /s, m */,		Chleb razowy 3 kromki /g _{lyst} , g _{pszc} /	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]:	2110 Węglowodany [g]:
	Bułka pszenna 1 szt. /g _{pszc} , m/,			Kasza jęczmienna 160 g /g _{lyst} */,		Masło 15 g /m/,		Białko [g]:	92,7 w tym cukry [g]:
	Masło 15 g /m/, Pomidor 1 szt.,			Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g _{pszc} j,		Jajko 1 szt. /j		Tłuszcz [g]:	73,6 Sód [mg]:
	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.			Buraczki na gęsto 120 g /g _{pszc}		Schab pieczony 3 plasty /so, */,		w tym NKT [g]:	32,2 Błonnik [g]:
niedziela 06-09-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{pszc} , g _{lyst} /,			Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s, */,		Chleb żytni 3 kromki /g _{lyst} , g _{lyst} /,	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]:	2007 Węglowodany [g]:
	Masło 15 g /m/,			Ryż brązowy 160 g */,		Masło 15 g /m/,	Skyr owocowy*1 szt.	Białko [g]:	102,4 w tym cukry [g]:
	Połędwica drobiowa 3 plasty /g _{pszc} , s, so, */			Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{pszc} , s, go, */,		Serek wiejski 1 szt. /m/,		Tłuszcz [g]:	67,4 Sód [mg]:
	Mix sałat 10 g			Fasolka szparagowa gotowana 120 g		Papryka ¼ szt		w tym NKT [g]:	27,5 Błonnik [g]:
Do wszystkich posiłków herbata */. Do obiadu herbata owocowa.									
Smaki jogurtów: Jogurt owocowy bez cukru - truskawka, brzoszkwinia-mango,jagoda, malina, czereśnia, jabłko-gruszka ; Skyr smakowy - banan,banan-mango, banan-truskawka, borówka									