

Jadłospis na 08.08 - 17.08.2026										
Dieta podstawowa dla dzieci P01										
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY										
Energia [kcal]: 2098,754	Białko [g]: 97,9192		Tłuszcz [g]: 77,1833 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 33,37		Węglowodany [g]: 283,9 w tym cukry [g]: 40,8		Sód [mg]: 2036,27		Błonnik [g]: 33,0	
	Białko [%E]: 19%		Tłuszcz [%E]: 33%		Węglowodany [%E]: 54%					
Data	Śniadanie, II śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.		WARTOŚCI ODŻYWCZE	
sobota 08-08-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{1pszz} , */, Bułka pszenna 1 szt. /g _{1pszz} ,m/, Masło 15 g /m/, Pomidor 1 szt., Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.		Zupa jarzynowa z groszkiem i kalaflorem 300 ml /s, m, */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{1pszz} , */, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g _{1pszz} , Buraczki na gęsto 120 g /g _{1pszz}		Chleb razowy 3 kromki /g _{11pszz} , g _{1pszz} /, Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j/ Schab pieczony 3 plastry /so,*/, Ogórek małosolny 1 szt.		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]: 2230 Węglowodany [g]: 301,6 Białko [g]: 96,9 w tym cukry [g]: 47,3 Tłuszcz [g]: 85,3 Sód [mg]: 1566 w tym NKT [g]: 38,02 Błonnik [g]: 35,2	
niedziela 09-08-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{1pszz} , g _{11pszz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 3 plastry /g _{1pszz} , m, s, so, */ Mix sałat 10 g		Botwinka 300 ml /s, m, */, Ryż brązowy 160 g / */, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{1pszz} ,s, go, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g		Chleb żytni 3 kromki /g _{11pszz} , g _{11pszz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt		Pomarańcza 1 szt. Skyr owocowy 1 szt.		Energia [kcal]: 1888 Węglowodany [g]: 295,8 Białko [g]: 95,1 w tym cukry [g]: 26,5 Tłuszcz [g]: 53,3 Sód [mg]: 2153 w tym NKT [g]: 23,36 Błonnik [g]: 41,8	
poniedziałek 10-08-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*,g _{1pszz} /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{1pszz} /, Masło 15 g/m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g		Zupa gryskowa 300 ml /g _{1pszz} ,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{1pszz} , */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g		Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{1pszz} , g _{11pszz} ,g _{11pszz} ,se,so,*/, Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Ogórek zielony 1 szt.		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]: 2040 Węglowodany [g]: 243,7 Białko [g]: 78,1 w tym cukry [g]: 30,2 Tłuszcz [g]: 92,6 Sód [mg]: 2023 w tym NKT [g]: 46,42 Błonnik [g]: 20,7	
wtorek 11-08-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{11pszz} ,g _{1pszz} ,m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{1pszz} , g _{11pszz} , g _{1pszz} /, Masło 15 g/m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Bułka słodka 1 szt. /g _{1pszz} , m, j,g _{1pszz} , */		Zupa brokułowa z zacierką 300 ml /s, m,g _{1pszz} ,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{1pszz} , */ Buraczki tarte z cebulą 120 g		Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g _{11pszz} , g _{11pszz} , g _{1pszz} , g _{1pszz} /, Masło 15 g/m/, Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 200 g /g _{1pszz} , j, go, r, */		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]: 2225 Węglowodany [g]: 302,6 Białko [g]: 111,6 w tym cukry [g]: 62,3 Tłuszcz [g]: 76,8 Sód [mg]: 1900 w tym NKT [g]: 27,94 Błonnik [g]: 33,7	
środa 12-08-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /g _{1pszz} , m/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.		Pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g _{1pszz} ,*/ Surówka z kapusty białej 120 g / */		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{11pszz} , g _{11pszz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/, Ogórek małosolny 1 szt.		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 2134 Węglowodany [g]: 270,6 Białko [g]: 97,2 w tym cukry [g]: 37,9 Tłuszcz [g]: 85,6 Sód [mg]: 2607 w tym NKT [g]: 37,75 Błonnik [g]: 28,7	
czwartek 13-08-2026	Kawa zbożowa 200 ml /g _{11pszz} ,g _{1pszz} ,m/, Bułka grahamka 1 szt. /g _{1pszz} , g _{11pszz} , g _{1pszz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.		Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml /g _{1pszz} ,j,s,*/, Udko pieczone 1 szt. / */, Ziemniaki tłuczone 180 g, Marchewka z groszkiem 120 g /m,*/		Chleb żytni 3 kromki /g _{11pszz} , g _{1pszz} /, Polędwica drobiowa 3 plastry /g _{1pszz} , m, s, so, */ Masło 15 g /m/, Ogórek zielony 1 szt.		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]: 1928 Węglowodany [g]: 222,7 Białko [g]: 105 w tym cukry [g]: 37,8 Tłuszcz [g]: 81,5 Sód [mg]: 2210 w tym NKT [g]: 35,54 Błonnik [g]: 30	
piątek 14-08-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{11pszz} , */ Bułka grahamka 1 szt. /g _{1pszz} , g _{11pszz} ,g _{1pszz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g/m/, Papryka ¼ szt.		Barszcz ukraiński 300 ml /s, */ Ziemniaki tłuczone 180 g, Morszczuk smażony 100 g /r, g _{1pszz} , j, m, */, Surówka z kapusty kiszzonej 120 g		Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{1pszz} , g _{11pszz} ,g _{11pszz} ,se,so,*/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,j,go,*/, Roszonka 10 g		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 2091,54 Węglowodany [g]: 295,227 Białko [g]: 97,592 w tym cukry [g]: 54,2 Tłuszcz [g]: 72,2 Sód [mg]: 1784,71 w tym NKT [g]: 27,8 Błonnik [g]: 35	
sobota 15-08-2026	Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{1pszz} , */, Chleb pszenny 2 kromki /g _{1pszz} , g _{11pszz} /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/, Dżem 1 szt.		Zupa jarzynowa z groszkiem i kalaflorem 300 ml /s, m,*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g _{1pszz} , s, */		Chleb razowy 3 kromki /so,g _{11pszz} , g _{1pszz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/ Schab pieczony 3 plastry /so,*/, Ogórek małosolny 1 szt.		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]: 2261 Węglowodany [g]: 304,9 Białko [g]: 99,5 w tym cukry [g]: 47,3 Tłuszcz [g]: 84,8 Sód [mg]: 1567 w tym NKT [g]: 37,89 Błonnik [g]: 32,4	
niedziela 16-08-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{1pszz} , g _{11pszz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 3 plastry /g _{1pszz} , m, s, so, */ Mix sałat 10 g		Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g/g _{1pszz} , */, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /g _{1pszz} ,s, go, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g		Chleb żytni 3 kromki /g _{11pszz} , g _{1pszz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt		Pomarańcza 1 szt. Skyr owocowy 1 szt.		Energia: 1972 Węglowodany: 301,4 Białko: 110,5 w tym cukry: 31,8 Tłuszcz: 53,3 Sód 2219 w tym NKT: 23,36 Błonnik: 41,8	
poniedziałek 17-08-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m,*,g _{1pszz} /, Bułka pszenna 1 szt. /m, g _{1pszz} /, Masło 15 g/m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Sałata lodowa 50 g		Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml /s ,g _{1pszz} ,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g, Kotlet mielony 1 szt. /g _{1pszz} ,*/, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g / */		Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{1pszz} , g _{11pszz} ,g _{11pszz} ,se,so,*/, Masło 15 g/m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 3 plastry /so, */, Ogórek zielony 1 szt..		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]: 2218 Węglowodany [g]: 300,9 Białko [g]: 87,7 w tym cukry [g]: 32,2 Tłuszcz [g]: 86,4 Sód [mg]: 2333 w tym NKT [g]: 35,66 Błonnik [g]: 30,3	
Do wszystkich posiłków herbata / */. Do obiadu herbata owocowa.										

