

| Jadłospis na 18.08-27.08.2026                                  |  |                                                                                                                                                                    |  |                                                                                  |  |                                                                                                                                                              |  |                         |                                             |
|----------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------|---------------------------------------------|
| Dieta łatwostrawna dla dzieci P02                              |  |                                                                                                                                                                    |  |                                                                                  |  |                                                                                                                                                              |  |                         |                                             |
| ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY                            |  |                                                                                                                                                                    |  |                                                                                  |  |                                                                                                                                                              |  |                         |                                             |
|                                                                |  | Białko [g]: 42,04                                                                                                                                                  |  | Tłuszcz [g]: 44,88<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 20,23                 |  | Węglowodany [g]: 153,5<br>w tym cukry [g]: 25,8                                                                                                              |  | Sód [mg]: 699,9         | Błonnik [g]: 16,4                           |
|                                                                |  |                                                                                                                                                                    |  |                                                                                  |  |                                                                                                                                                              |  |                         |                                             |
| Energia [kcal]: 1124,7                                         |  | Białko [%E]: 15%                                                                                                                                                   |  | Tłuszcz [%E]: 36%                                                                |  | Węglowodany [%E]: 55%                                                                                                                                        |  |                         |                                             |
| Data                                                           |  | Śniadanie                                                                                                                                                          |  | Obiad                                                                            |  | Kolacja                                                                                                                                                      |  | Podw.                   | WARTOŚCI ODŻYWCZE                           |
| wtorek 18-08-2026                                              |  | Kawa mleczna 100 g /m, g <sub>l<sub>pac</sub></sub> , g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> /                                                                               |  | Zupa brokułowa z ziemniakami 200 ml /s, */                                       |  | Chleb stoncznikowy 2 kromki /so, g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> , g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> , g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> , g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> / |  | Brzoskwinia 1 szt.      | Energia [kcal]: 1154 Węglowodany [g]: 170,2 |
|                                                                |  | Bułka grahamka 1 szt. /g <sub>l<sub>pac</sub></sub> , g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> , g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> , g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> /, Masło 15 g /m/ |  | Ziemniaki gotowane 120 g                                                         |  | Masło 15 g /m/                                                                                                                                               |  |                         | Białko [g]: 37,6 w tym cukry [g]: 39,3      |
|                                                                |  | Dżem 1 szt. /*/                                                                                                                                                    |  | Bitka schabowa w sosie własnym 120 g /s, g <sub>l<sub>pac</sub></sub> */         |  | Polędwica drobiowa 2 plastry /g <sub>l<sub>pac</sub></sub> , m, s, so, */                                                                                    |  |                         | Tłuszcz [g]: 43,9 Sód [mg]: 928             |
|                                                                |  | Soczek owocowy 1 szt.                                                                                                                                              |  | Buraczki gotowane 80 g                                                           |  | Pomidor 1/2 szt.                                                                                                                                             |  |                         | w tym NKT [g]: 19,7 Błonnik [g]: 19,2       |
| środa 19-08-2026                                               |  | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 100g /m, g <sub>l<sub>pac</sub></sub> /                                                                                               |  | Pomidorowa z ryżem brązowym 200 ml /s,m,*/                                       |  | Chleb razowy 2 kromki /so,g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> , g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> /                                                                      |  | Banan 1 szt.            | Energia [kcal]: 1090 Węglowodany [g]: 141,5 |
|                                                                |  | Bułka pszenna 1 szt. /m, g <sub>l<sub>pac</sub></sub> , Masło 15 g /m/                                                                                             |  | Ziemniaki gotowane 120 g                                                         |  | Masło 15 g /m/                                                                                                                                               |  |                         | Białko [g]: 47,7 w tym cukry [g]: 21        |
|                                                                |  | Mozzarella 1/2 szt. /m/                                                                                                                                            |  | Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 120 g /s,g <sub>l<sub>pac</sub></sub> */       |  | Jajko 1 szt. /j/                                                                                                                                             |  |                         | Tłuszcz [g]: 43,4 Sód [mg]: 489             |
|                                                                |  | Pomidor 1/2 szt.                                                                                                                                                   |  | Kalafior gotowany 80 g /*/                                                       |  | Roszpinka 10 g                                                                                                                                               |  |                         | w tym NKT [g]: 19,8 Błonnik [g]: 15,2       |
| czwartek 20-08-2026                                            |  | Kakao na mleku 100 g /m, g <sub>l<sub>pac</sub></sub> , g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> /                                                                             |  | Zupa rosół z makaronem nitki 200 ml /g <sub>l<sub>pac</sub></sub> ,s,*/          |  | Chleb razowy 2 kromki /so,g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> , g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> /                                                                      |  | Brzoskwinia 1 szt.      | Energia [kcal]: 1180 Węglowodany [g]: 168,8 |
|                                                                |  | Bułka grahamka 1 szt. /g <sub>l<sub>pac</sub></sub> , g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> , g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> , g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> /, Masło 15 g /m/ |  | Podudzie gotowane 1 szt. /g <sub>l<sub>pac</sub></sub> ,s,*/                     |  | Masło 15 g /m/                                                                                                                                               |  |                         | Białko [g]: 40,6 w tym cukry [g]: 29,6      |
|                                                                |  | Polędwica sopocka 2 plastry /so, */                                                                                                                                |  | Ziemniaki gotowane 120 g                                                         |  | Twarożek 50 g /m/                                                                                                                                            |  |                         | Tłuszcz [g]: 45,8 Sód [mg]: 962             |
|                                                                |  | Soczek owocowy 1 szt.                                                                                                                                              |  | Marchew gotowana 80 g /*/                                                        |  | Mix sałat 10 g                                                                                                                                               |  |                         | w tym NKT [g]: 20,3 Błonnik [g]: 18,5       |
| piątek 21-08-2026                                              |  | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> /                                                                                         |  | Barszcz czerwony 200 ml /s, */                                                   |  | Chleb wielozłaznisty 2 kromki /g <sub>l<sub>pac</sub></sub> ,g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> ,g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> ,se,so,*/                            |  | Banan 1 szt.            | Energia [kcal]: 1146 Węglowodany [g]: 163,5 |
|                                                                |  | Bułka pszenna 1 szt. /m, g <sub>l<sub>pac</sub></sub> , Masło 15 g /m/                                                                                             |  | Morszczuk z pieca w ziołach 50 g /s,r,*/                                         |  | Masło 15 g /m/                                                                                                                                               |  |                         | Białko [g]: 40,3 w tym cukry [g]: 33,1      |
|                                                                |  | Twarożek 50 g /m/                                                                                                                                                  |  | Ziemniaki gotowane 120 g                                                         |  | Pasta z kukinii 1 szt. /*/                                                                                                                                   |  |                         | Tłuszcz [g]: 42,9 Sód [mg]: 680             |
|                                                                |  | Deser owocowy 1szt.                                                                                                                                                |  | Jarzynka gotowana 80 g /s,*/                                                     |  |                                                                                                                                                              |  |                         | w tym NKT [g]: 20,4 Błonnik [g]: 15,5       |
| sobota 22-08-2026                                              |  | Bułka pszenna 1 szt. /m, g <sub>l<sub>pac</sub></sub> /                                                                                                            |  | Zupa jarzynowa z kalafioriem 200 ml /s, m, */                                    |  | Chleb razowy 2 kromki /so, g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> , g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> /                                                                     |  | Jogurt naturalny 1 szt. | Energia [kcal]: 1164 Węglowodany [g]: 154,1 |
|                                                                |  | Masło 15 g /m/                                                                                                                                                     |  | Kasza jęczmienna 100 g /g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> , */                        |  | Masło 15 g /m/                                                                                                                                               |  |                         | Białko [g]: 43,4 w tym cukry [g]: 22,2      |
|                                                                |  | Serek homogenizowany 1 szt. /m/                                                                                                                                    |  | Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 120 g /s, g <sub>l<sub>pac</sub></sub> ), */ |  | Polędwica sopocka 2 plastry /so, */                                                                                                                          |  |                         | Tłuszcz [g]: 48,4 Sód [mg]: 898             |
|                                                                |  | Nektarynka 1 szt.                                                                                                                                                  |  | Buraczki na gęsto 80 g /g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> /                           |  | Salata 50 g                                                                                                                                                  |  |                         | w tym NKT [g]: 20,7 Błonnik [g]: 16,6       |
| niedziela 23-08-2026                                           |  | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> /                                                                                         |  | Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s,*/                                      |  | Chleb razowy 2 kromki /so, g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> , g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> /                                                                     |  | Banan 1 szt.            | Energia [kcal]: 1219 Węglowodany [g]: 164,6 |
|                                                                |  | Chleb pszenny 2 kromki /g <sub>l<sub>pac</sub></sub> , g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> , Masło 15 g /m/                                                               |  | Indyk w sosie jarzynowym 120 g /g <sub>l<sub>pac</sub></sub> ,s,*/               |  | Masło 15 g /m/                                                                                                                                               |  |                         | Białko [g]: 46 w tym cukry [g]: 12,3        |
|                                                                |  | Polędwica drobiowa 2 plastry /so, */                                                                                                                               |  | Ryż biały 160 g /*/                                                              |  | Serek wiejski 1 szt. /m/                                                                                                                                     |  |                         | Tłuszcz [g]: 48,6 Sód [mg]: 1021            |
|                                                                |  | Pomidor 1/2 szt.                                                                                                                                                   |  | Fasolka szparagowa gotowana 80 g /*/                                             |  | Salata 50 g                                                                                                                                                  |  |                         | w tym NKT [g]: 21,6 Błonnik [g]: 15,4       |
| poniedziałek 24-08-2026                                        |  | Zupa mleczna z zacierką 100g /m, g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> /                                                                                                    |  | Zupa gryskowa 200 ml /s, g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> ,*/                        |  | Chleb wielozłaznisty 2 kromki /g <sub>l<sub>pac</sub></sub> ,g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> ,g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> ,se,so,*/                            |  | Nektarynka 1 szt.       | Energia [kcal]: 1130 Węglowodany [g]: 149,5 |
|                                                                |  | Bułka pszenna 1 szt. /m, g <sub>l<sub>pac</sub></sub> , Masło 15 g /m/                                                                                             |  | Ziemniaki tłuczone 120 g                                                         |  | Masło 15 g /m/                                                                                                                                               |  |                         | Białko [g]: 46,9 w tym cukry [g]: 13,2      |
|                                                                |  | Mozzarella 1/2 szt. /m/                                                                                                                                            |  | Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 120 g /s,g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> ,s,*/  |  | Polędwica drobiowa 2 plastry /g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> , m, s, so, */                                                                                    |  |                         | Tłuszcz [g]: 45,1 Sód [mg]: 842             |
|                                                                |  | Pomidor 1/2 szt.                                                                                                                                                   |  | Mieszanka warzyw gotowanych 80 g /*/                                             |  | Salata 50 g                                                                                                                                                  |  |                         | w tym NKT [g]: 20 Błonnik [g]: 16,1         |
| wtorek 25-08-2026                                              |  | Zupa mleczna z kaszą manną 100 ml /m,g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> */                                                                                               |  | Zupa brokułowa z ziemniakami 200 ml /s, */                                       |  | Chleb stoncznikowy 2 kromki /so, g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> , g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> , g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> , g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> / |  | Brzoskwinia 1 szt.      | Energia [kcal]: 1154 Węglowodany [g]: 170,2 |
|                                                                |  | Bułka grahamka 1 szt. /g <sub>l<sub>pac</sub></sub> , g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> , g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> , g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> /, Masło 15 g     |  | Ziemniaki tłuczone 120 g                                                         |  | Masło 15 g /m/                                                                                                                                               |  |                         | Białko [g]: 37,6 w tym cukry [g]: 39,3      |
|                                                                |  | Dżem 1 szt. /*/                                                                                                                                                    |  | Bitka schabowa w sosie własnym 120 g /s, g <sub>l<sub>pac</sub></sub> */         |  | Turńczyk 70 g /so,*/                                                                                                                                         |  |                         | Tłuszcz [g]: 43,9 Sód [mg]: 928             |
|                                                                |  | Soczek owocowy 1 szt.                                                                                                                                              |  | Buraczki gotowane 80 g /*/                                                       |  | Salata 50 g                                                                                                                                                  |  |                         | w tym NKT [g]: 19,7 Błonnik [g]: 19,2       |
| środa 26-08-2026                                               |  | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 100g /m, g <sub>l<sub>pac</sub></sub> /                                                                                               |  | Pomidorowa z ryżem brązowym 200 ml /s,m,*/                                       |  | Chleb razowy 2 kromki /so, g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> , g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> /                                                                     |  | Banan 1 szt.            | Energia [kcal]: 1090 Węglowodany [g]: 141,5 |
|                                                                |  | Bułka pszenna 1 szt. /m, g <sub>l<sub>pac</sub></sub> , Masło 15 g /m/                                                                                             |  | Ziemniaki gotowane 120 g                                                         |  | Masło 15 g /m/                                                                                                                                               |  |                         | Białko [g]: 47,7 w tym cukry [g]: 21        |
|                                                                |  | Fromage 1/2 szt. /m/                                                                                                                                               |  | Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 120 g /s,g <sub>l<sub>pac</sub></sub> */       |  | Jajko 1 szt. /j/                                                                                                                                             |  |                         | Tłuszcz [g]: 43,4 Sód [mg]: 489             |
|                                                                |  | Pomidor 1/2 szt.                                                                                                                                                   |  | Kalafior gotowany 80 g /*/                                                       |  | Salata 50 g                                                                                                                                                  |  |                         | w tym NKT [g]: 19,8 Błonnik [g]: 15,2       |
| czwartek 27-08-2026                                            |  | Kakao na mleku 100 g /m, g <sub>l<sub>pac</sub></sub> , g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> /                                                                             |  | Zupa rosół z makaronem nitki 200 ml /g <sub>l<sub>pac</sub></sub> ,s,*/          |  | Chleb razowy 2 kromki /so, g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> , g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> /                                                                     |  | Brzoskwinia 1 szt.      | Energia [kcal]: 1180 Węglowodany [g]: 168,8 |
|                                                                |  | Bułka grahamka 1 szt. /g <sub>l<sub>pac</sub></sub> , g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> , g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> , g <sub>l<sub>tyf</sub></sub> /, Masło 15 g /m/ |  | Podudzie gotowane 1 szt. /g <sub>l<sub>pac</sub></sub> ,s,*/                     |  | Masło 15 g /m/                                                                                                                                               |  |                         | Białko [g]: 40,6 w tym cukry [g]: 29,6      |
|                                                                |  | Polędwica sopocka 2 plastry /so, */                                                                                                                                |  | Ziemniaki gotowane 120 g                                                         |  | Twarożek 50 g /m/                                                                                                                                            |  |                         | Tłuszcz [g]: 45,8 Sód [mg]: 962             |
|                                                                |  | Soczek owocowy 1 szt.                                                                                                                                              |  | Marchew gotowana 80 g /*/                                                        |  | Roszpinka 10 g                                                                                                                                               |  |                         | w tym NKT [g]: 20,3 Błonnik [g]: 18,5       |
| Do wszystkich posiłków herbata /*/. Do obiadu herbata owocowa. |  |                                                                                                                                                                    |  |                                                                                  |  |                                                                                                                                                              |  |                         |                                             |