

Jadłospis na 08.08 - 17.08.2026									
Dieta łatwostrawna dla dzieci P02									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
		Tłuszcz [g]: 45,67 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 20,46		Węglowodany [g]: 152,7 w tym cukry [g]: 21,8		Sód [mg]: 733,8		Błonnik [g]: 15,6	
Energia [kcal]: 1134,6		Białko [%E]: 15%		Tłuszcz [%E]: 36%		Węglowodany [%E]: 54%			
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	
								WARTOŚCI ODŻYWCZE	
sobota 08-08-2026	Bulka pszenna 1 szt. /m, g _{psu} / Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/ Jabłko 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalaflorem 200 ml / s,*/ Kasza jęczmienna 100 g /g _{psu} ,*/ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 120 g /s, g _{psu} , j, */ Buraczki na gęsto 80 g /g _{psu} /	Chleb razowy 2 kromki /g _{psu} , g _{psu} / Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 2 plastry /so, */ Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt.	Energia [kcal]: 1164 Węglowodany [g]: 154,1 Białko [g]: 43,4 w tym cukry [g]: 22,2 Tłuszcz [g]: 48,4 Sód [mg]: 898 w tym NKT [g]: 20,7 Błonnik [g]: 16,6				
niedziela 09-08-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, g _{psu} / Chleb pszenny 2 kromki /g _{psu} , g _{psu} /, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 2 plastry /so,*/ Pomidor 1/2 szt.	Botwinka 300 ml /s, m,*/ Indyk w sosie jarzynowym 120 g /g _{psu} ,s,*/ Ryż biały 160 g /*, Fasolka szparagowa gotowana 80 g /*	Chleb razowy 2 kromki /so, g _{psu} , g _{psu} / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1219 Węglowodany [g]: 164,6 Białko [g]: 46 w tym cukry [g]: 12,3 Tłuszcz [g]: 48,2 Sód [mg]: 1021 w tym NKT [g]: 21,6 Błonnik [g]: 15,4				
poniedziałek 10-08-2026	Zupa mleczna z zacierką 100g /m, g _{psu} / Bulka pszenna 1 szt. /m, g _{psu} /, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1/2 szt. /m/ Pomidor 1/2 szt.	Zupa gryskowa 200 ml /s, g _{psu} ,*/ Ziemniaki tłuczone 120 g /m/ Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 120 g /s, g _{psu} , j, */ Mieszanka warzyw gotowanych 80 g	Chleb wieloziarnisty 2 kromki /g _{psu} , g _{psu} , g _{psu} , se, so,*/ Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 2 plastry /so,*/ Sałata 50 g	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 1130 Węglowodany [g]: 149,2 Białko [g]: 46,9 w tym cukry [g]: 13,5 Tłuszcz [g]: 45,1 Sód [mg]: 842 w tym NKT [g]: 20 Błonnik [g]: 16,1				
wtorek 11-08-2026	Kawa mleczna 100 g /m, g _{psu} , g _{psu} / Bulka grahamka 1 szt. /g _{psu} , g _{psu} , g _{psu} /, Masło 15 g /m/ Dżem 1 szt. */ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 200 ml /s, */ Ziemniaki tłuczone 120 g Bitka schabowa w sosie własnym 120 g /s, g _{psu} ,*/ Buraczki gotowane 80 g /*	Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, g _{psu} , g _{psu} , g _{psu} , se, so,*/ Masło 15 g /m/ Tuńczyk 70 g /so,*/ Sałata 50 g	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 1154 Węglowodany [g]: 170,2 Białko [g]: 37,6 w tym cukry [g]: 39,3 Tłuszcz [g]: 43,9 Sód [mg]: 928 w tym NKT [g]: 19,7 Błonnik [g]: 19,2				
środa 12-08-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 100g /m, g _{psu} / Bulka pszenna 1 szt. /m, g _{psu} /, Masło 15 g /m/ Fromage 1/2 szt. /m/ Pomidor 1/2 szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym 200 ml /s, m,*/ Ziemniaki gotowane 120 g Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 120 g /s, g _{psu} ,*/ Kalafior gotowany 80 g /*	Chleb razowy 2 kromki /so, g _{psu} , g _{psu} , g _{psu} / Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1090 Węglowodany [g]: 141,5 Białko [g]: 47,7 w tym cukry [g]: 21 Tłuszcz [g]: 43,4 Sód [mg]: 489 w tym NKT [g]: 19,8 Błonnik [g]: 15,2				
czwartek 13-08-2026	Kawa zbożowa 100 ml /g _{psu} , g _{psu} , g _{psu} /, Masło 15 g /m/ Bulka grahamka 1 szt. /g _{psu} , g _{psu} , g _{psu} /, Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 2 plastry /so, */ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 200 ml /g _{psu} , s, */ Podudzie gotowane 1 szt. /g _{psu} , s,*/ Ziemniaki gotowane 120 g Marchew gotowana 80 g /*	Chleb razowy 2 kromki /so, g _{psu} , g _{psu} , g _{psu} / Masło 15 g /m/ Twarożek 50 g /m/ Mix sałat 10 g	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 1180 Węglowodany [g]: 168,8 Białko [g]: 40,6 w tym cukry [g]: 29,6 Tłuszcz [g]: 45,8 Sód [mg]: 962 w tym NKT [g]: 20,3 Błonnik [g]: 18,5				
piątek 14-08-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, g _{psu} / Bulka pszenna 1 szt. /m, g _{psu} /, Masło 15 g /m/ Twarożek 50 g /m/ Deser owocowy 1szt.	Barszcz czerwony 200 ml /s, */ Morszczuk z pieca w ziołach 50 g /s, r,*/ Ziemniaki gotowane 120 g Jarzynka gotowana 80 g /s,*/	Chleb wieloziarnisty 2 kromki /g _{psu} , g _{psu} , g _{psu} , se, so,*/ Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. */ Sałata lodowa 50 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1146 Węglowodany [g]: 163,5 Białko [g]: 40,3 w tym cukry [g]: 33,1 Tłuszcz [g]: 42,9 Sód [mg]: 680 w tym NKT [g]: 20,4 Błonnik [g]: 15,5				
sobota 15-08-2026	Bulka pszenna 1 szt. /m, g _{psu} / Masło 15 g /m/, Dżem 1 szt. */ Serek homogenizowany 1 szt. /m/ Nektarynka 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalaflorem 200 ml / s,*/ Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 200 g /g _{psu} , j, s,*/	Chleb razowy 2 kromki /so, g _{psu} , g _{psu} / Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 2 plastry /so, */ Sałata lodowa 50 g	Jogurt naturalny 1 szt.	Energia [kcal]: 1155 Węglowodany [g]: 154,7 Białko [g]: 39,8 w tym cukry [g]: 24 Tłuszcz [g]: 47,7 Sód [mg]: 857 w tym NKT [g]: 20,5 Błonnik [g]: 13,9				
niedziela 16-08-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, g _{psu} / Chleb pszenny 2 kromki /g _{psu} , g _{psu} /, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 2 plastry /so,*/ Pomidor 1/2 szt.	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s,*/ Indyk w sosie jarzynowym 120 g /g _{psu} , s,*/ Kasza jęczmienna 100 g /g _{psu} ,*/ Fasolka szparagowa gotowana 80 g /*	Chleb razowy 2 kromki /so, g _{psu} , g _{psu} / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1219 Węglowodany [g]: 164,6 Białko [g]: 46 w tym cukry [g]: 12,3 Tłuszcz [g]: 48,2 Sód [mg]: 1021 w tym NKT [g]: 21,6 Błonnik [g]: 15,4				
poniedziałek 17-08-2026	Zupa mleczna z zacierką 100g /m, g _{psu} / Bulka pszenna 1 szt. /m, g _{psu} /, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1/2 szt. /m/ Pomidor 1/2 szt.	Zupa krupnik z ziemniakami 200 ml /s, g _{psu} ,*/ Ziemniaki tłuczone 120 g Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 120 g /s, g _{psu} , j,*/ Mieszanka warzyw gotowanych 80 g /*	Chleb wieloziarnisty 2 kromki /g _{psu} , g _{psu} , g _{psu} , se, so,*/ Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 2 plastry /g _{psu} , m, s, so,*/ Roszponka 10 g	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 1149 Węglowodany [g]: 152,3 Białko [g]: 47,6 w tym cukry [g]: 13,2 Tłuszcz [g]: 45,1 Sód [mg]: 840 w tym NKT [g]: 20 Błonnik [g]: 15,2				
Do wszystkich posiłków herбата */. Do obiadu herбата owocowa.									